กรณีย เมตตสูตร

ธีรปัญโญ



กรณียเมตตสูตร ธีรปัญโญ

กรณีย
เมตตสูตร

กรณียเมตตา
สูตรพัฒนาความรัก

ธีรปัญโญ

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย
ตราบเท่าที่ภิกษุยังยินดีในเสนาสนะป่า
ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว
ไม่มีความเสื่อมเลย”





กรณีย
เมตตสูตร

ธีรปัญโญ

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๖๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๐ **จำนวนพิมพ์** ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

เครดิตภาพ พระชาคิโน, พระอภิชาโน
ออกแบบ คนข้างหลัง **พิสูจน์อักษร** ทีมงานกัลยาณธรรม
เพลต / พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

www.kanlayanatam.com Facebook : kanlayanatam

คำปรารภ

ถ้ามีคนถามว่าสำหรับอาตมาแล้ว มี "รักแรกพบ" ไหม? อาตมาก็คงต้องตอบว่า "มี" อาตมาพบกับรักครั้งแรกนี้ที่ประเทศอเมริกา ตอนนั้นยังเป็นแพทย์ประจำบ้านหนุ่มฝึกงานอยู่ที่โรงพยาบาลเด็กรัฐมิชิแกน งานหนัก ไม่ค่อยได้มีโอกาสพบปะกับผู้คนเท่าไรนอกจากคนไข้ โยมป้าได้นิมนต์พระอาจารย์อมโร (ปัจจุบันคือเจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ) มาที่บ้านท่าน แล้วให้เราเป็นคนขับรถพาพระอาจารย์ไปชมพิพิธภัณฑ์และสถานที่น่าสนใจต่างๆ ในเมือง ตกกลางคืนก็มีการฟังธรรมะและปฏิบัติสมถ-กรรมฐานกัน จำได้ว่าพระอาจารย์ได้นำบทสวดมนต์บทหนึ่งเป็นภาษาอังกฤษ มาให้สวดร่วมกัน ท่านบอกว่าเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก (Loving kindness) ทำนองที่สวดไพเราะมาก เนื้อหาก็เริ่มปูพื้นขึ้นไปจากศัพท์ง่ายๆ This is what should be done.... (นี่เป็นสิ่งที่พึงกระทำ....) แต่มีความหมายลุ่มลึก และมีขั้นตอนการปฏิบัติเรียงไปจนจบที่การแผ่เมตตาและปล่อยวางทิฏฐิ เพื่อไม่ต้อง

กลับมาเกิดเป็นทุกข์อีก นับเป็นบทสวดที่สั้นๆ กระชับ แต่ครอบคลุมการปฏิบัติได้ทั้งหมด เหมาะแก่การเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิเป็นอย่างยิ่ง อาตมาจึงตกหลุมรักบทสวดมนต์บทนี้แทบจะในทันที หลังจากนั้นก็ได้นำมาสวดเองที่ห้องพักอยู่บ่อยๆ ตั้งใจไว้ว่าเมื่อมีโอกาสจะค้นที่มาและศึกษาให้ละเอียดขึ้น

หลังจากนั้นก็มีโอกาสได้พบพระอาจารย์ชยสาโร (เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติในตอนนั้น) เกิดศรัทธาและความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสดาและวิถีปฏิบัติของพระป่า เมื่อเรียนจบจากอเมริกากลับมาเมืองไทย จึงได้มาขอบวชศึกษาต่อที่วัดป่านานาชาติ และที่นี่เองก็ได้ทราบว่าพระสูตรนี้มีชื่อว่า **กรณียเมตตสูตร** เป็นบทที่ใช้สวดกันเป็นประจำหลังทำวัตรเย็นที่นั่น ได้พบกับโยมชาวต่างชาติต่างภาษาหลายคนที่เคยนับถือศาสนาอิสลาม คริสต์ หรือแม้แต่ที่ไม่มีศาสนา ที่ได้หันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม เพราะซาบซึ้งในความหมายของบทสวดกรณียเมตตาบทสั้นๆ บทนี้ บางคนถึงกับบอกว่าควรนำบทนี้มาสวดกันก่อนการประชุมหรือการตัดสินใจใดๆ ที่จะมีผลกระทบกับชนหมู่มากทุกครั้ง เพื่อเตรียมจิตให้กับเมตตาอันเป็นศาสนาสากลไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา และศาสนาใดๆ ส่วนในประเทศไทยเรานิยม

สวดบทนี้เป็นพระปริตรในงานมงคล แต่น้อยคนนักที่จะเข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของบทสวดบทนี้ พวกเราเคยได้ยินกันแต่ "รักต้องห้าม" หรือ "รักต้องโทษ" เพราะเป็นรักที่เจือด้วยกาม มีทุกข์มีโทษเป็นผล แต่ **"รักต้องธรรม"** (คือถูกต้องตรงตามธรรม) หรือ **"รักต้องทำ"** นี้ (เมตตา–รัก กรณีย–ต้องทำ) ก็ควรปลูกฝังไม่น้อยไปกว่ากันเลย เพราะพลังแห่งความรักที่ยิ่งใหญ่นี้เท่านั้นที่จะสามารถหล่อเลี้ยงอุปถัมภ์โลกไว้ได้

ภายหลังเมื่อได้มีโอกาสเข้ามาเรียนบาลีที่วัดจากแดง สามารถอ่านอรรถกถาเป็น จึงได้นำเอาพระสูตรนี้มาอ่านให้ละเอียดอีกครั้ง ในเย็นวันพระวันหนึ่งหลังจากทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว จึงได้ยกพระสูตรนี้ขึ้นมาแสดงและขยายความให้ญาติโยมที่มาถืออุโบสถศีลที่วัดฟังก่อนนั่งสมาธิ พอดีมีเพื่อนพระท่านอัดเสียงไว้ คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ได้ฟังแล้วชอบ ก็ขอนำไปถอดเทปทำเป็นหนังสือ อาตมาเห็นว่าคงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย จึงได้ตรวจแก้โดยคงความเป็นภาษาพูดส่วนใหญ่ไว้ และอนุญาตให้พิมพ์เผยแผ่ได้ ขออนุโมทนาคุณหมออัจฉราที่มีความตั้งใจและอุตสาหะ เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดเตรียมต้นฉบับจนสำเร็จเรียบร้อย และขอขอบคุณ **"ภิกษุรูปหนึ่ง"** ผู้เตรียมข้อมูลท้ายเล่มสรุป

วัตร ๑๕ เหล่านี้ให้เป็นองค์ธรรมตามหลักพระอภิธรรม สำหรับผู้ที่ชอบอ้างอิงทางวิชาการ

ส่วนกุศลอันใดที่จะได้จากธรรมทานนี้ อาตมาขออุทิศให้กับโยมคุณป้าศุลีพร สุรโกมล ผู้แนะนำให้อาตมารู้จักกับรักครั้งแรกนี้ แม้ว่าท่านได้จากไปอย่างสงบแล้ว แต่ความเป็นกัลยาณมิตรของโยมป้า ที่แนะนำให้อาตมาได้รู้จักธรรมะ และรู้จักกับพระสุปฏิปันในนั้นยังคงอยู่ตลอดไป วิถีชีวิตของอาตมาก็คงคล้ายเนื้อหาในพระสูตรนี้ คือ เริ่มที่รักแรกพบ กลับมาจบที่ออกจากกาม

เมตตาวิหารี โย ภิกขุ ปะสันโน พุทธะสาสะเน
อะธิคัจเฉ ปะทัง สันตัง สังขารูปะสะมัง สุขัง ฯ

คาถาธรรมบท ขุททกนิกาย

ภิกษุใดมีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้นพึงบรรลุสันตบท อันเป็นที่ระงับสังขาร เป็นสุข

เมตตา จิตเตนะ
พระมหากีรติ ธีรปัญโญ
๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

The Buddha's Word on Loving-Kindness

[Now let us chant the Buddha's words
on loving-kindness.]

[This is what should be done]
By one who is skilled in goodness
And who knows the path of peace:
Let them be able and upright,
Straightforward and gentle in speech,
Humble and not conceited,
Contented and easily satisfied,
Unburdened with duties and frugal in their ways.
Peaceful and calm, and wise and skilful,
Not proud and demanding in nature.
Let them not do the slightest thing
That the wise would later reprove,

กรณียเมตตา

Wishing: In gladness and in safety,
May all beings be at ease.
Whatever living beings there may be,
Whether they are weak or strong, omitting none,
The great or the mighty,
medium, short, or small,
The seen and the unseen,
Those living near and far away,
Those born and to be born,
May all beings be at ease.
Let none deceive another
Or despise any being in any state.
Let none through anger or ill-will
Wish harm upon another.
Even as a mother protects with her life
Her child, her only child,
So with a boundless heart
Should one cherish all living beings,
Radiating kindness over the entire world:
Spreading upwards to the skies
And downwards to the depths,
Outwards and unbounded,

Freed from hatred and ill-will.
Whether standing or walking, seated,
Or lying down - free from drowsiness -
One should sustain this recollection.
This is said to be the sublime abiding.
By not holding to fixed views,
The pure-hearted one, having clarity of vision,
Being freed from all sense-desires,
Is not born again into this world.



คำนำ
ชมรมกัลยาณธรรม

มิตรไมตรีเป็นสิ่งเกื้อกูลชีวิตที่สำคัญมาก ความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตั้งแต่สังคมเล็กๆ คือครอบครัว เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน และผู้อยู่ร่วมในสังคมประเทศชาติ รวมถึงเพื่อนร่วมโลก แต่เราก็อาจเคยพลั้งเผลอสติ ล่วงเกินกันโดยไม่เจตนา และอาจจะมีใครก็ได้ที่ไม่ชอบไม่พอใจ ไม่ถูกอัธยาศัยของเรา อาจจะโดยเปิดเผย หรือแอบซ่อนความไม่ชอบใจไว้ในรอยยิ้ม รวมถึงมิตรภาพของเพื่อนร่วมวัฏสงสาร ที่อยู่ในภพภูมิหรือมิติอื่นที่เรามองไม่เห็น เช่น เทวดา หรือ อมนุษย์ต่างๆ ซึ่งเราก็คงไม่ต้องการศัตรูที่ไม่เห็นตัว และไม่รู้ว่าเขาซุ่มซ่อนอยู่ที่ใดบ้าง

รู้จัก **"กรณียเมตตสูตร"** ครั้งแรก ด้วยอานุภาพของอานิสงส์ที่ "เป็นที่รักของเทวดาและอมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเชื่อว่าอัปปมัญญาเมตตาที่เป็นพลังจากพระสูตรนี้ จะช่วย

ให้ชีวิตปลอดภัยและราบรื่น และพระสูตรนี้ก็มีความไพเราะของท่วงทำนองภาษา จึงเลือกมาสาธยายเช้าค่ำ แต่แรกยังไม่เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง และคุณค่าธรรมที่เป็นขั้นตอนแนวทางปฏิบัติ ต่อมาได้ฟังท่านอาจารย์วศิน อินทสระ หนึ่งในปูชนียบุคคลที่เคารพศรัทธา ท่านอธิบายความหมายของพระสูตรนี้ ในรายการสนทนาธรรมทางวิทยุที่ได้มีผู้บันทึกเสียงไว้ ในหัวข้อ "คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบท" ก็ยิ่งศรัทธาในคุณค่าของพระสูตร ที่มีข้อธรรมอันควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อการบรรลุสู่ความสงบ สันติสุขและหลุดพ้นจากทุกข์ ไปตามลำดับ จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือชื่อ "คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบท" เพื่อประโยชน์กว้างขวางออกไป

พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญโญ อีกหนึ่งครูบาอาจารย์ที่เคารพศรัทธายิ่ง ท่านได้เทศน์สาธยาย แปลคุณค่าและความหมายของพระสูตรนี้ หลังทำวัตรเย็น ในค่ำคืนวันหนึ่งที่วัดจากแดง เมื่อพระสูตรในดวงใจ ได้ถูกนำมาอธิบายขยายความและแยกแยะข้อธรรม โดยพระอาจารย์ผู้เป็นแบบอย่างในดวงใจ จึงไม่อาจนิ่งเฉย ได้ขออนุญาตท่านนำมาถอดความและเรียบเรียง ท่านช่วยตรวจทาน เพิ่มเติม

กรณียเมตตา

เนื้อหา จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ทั้งมีภาพวาดลายเส้นจากพระอาจารย์ประกอบคำอธิบาย สิ่งที่น่าปลื้มใจไม่คาดฝันมาก่อนคือท่าน "ภิกษุรูปหนึ่ง" ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์ได้เมตตาเพิ่มเติมรายละเอียดที่ลึกซึ้งในภาคของอภิธรรมองค์ธรรมต่างๆ และวัตร ๑๕ ให้เห็นแง่มุมที่แจ่มชัดยิ่งขึ้น หนังสือนี้จึงประเมินคุณค่ามิได้ในการรวมแนวการศึกษากรณียเมตตสูตรไว้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวางอันจะเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้สนใจ อีกทั้งในระหว่างเตรียมงานต้นฉบับนี้ ก็มีโอกาสได้ฟังการขยายความแจกแจงองค์ธรรมในพระสูตรนี้โดยละเอียด ได้แง่มุมความคิดที่คมคายด้วยภาษาไทยที่งดงามสละสลวยจากท่านพระอาจารย์ชยสาโร อีกหนึ่งไอดอลของครูบาอาจารย์ที่เคารพศรัทธายิ่ง จึงทำให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางแจ่มแจ้งจากบุญที่ได้มีโอกาสศึกษาพระสูตรที่แสนรักนี้ จากครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพศรัทธายิ่ง พร้อมกันถึง ๓ ท่าน เป็นเรื่องของธรรมะจัดสรร ด้วยบุคคลที่เคารพต่างพูดถึงสิ่งที่เรารักด้วยกัน จึงขอน้อมนำข้อปฏิบัติ วัตร ๑๕ และคุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบทที่ครูบาอาจารย์ทุกท่านเน้นย้ำไว้ชัดเจนตามลำดับในกรณียเมตตสูตรนี้ มาไว้ในตน เพื่อ

ทางเจริญแห่งมรรค ผล นิพพาน ให้จงได้

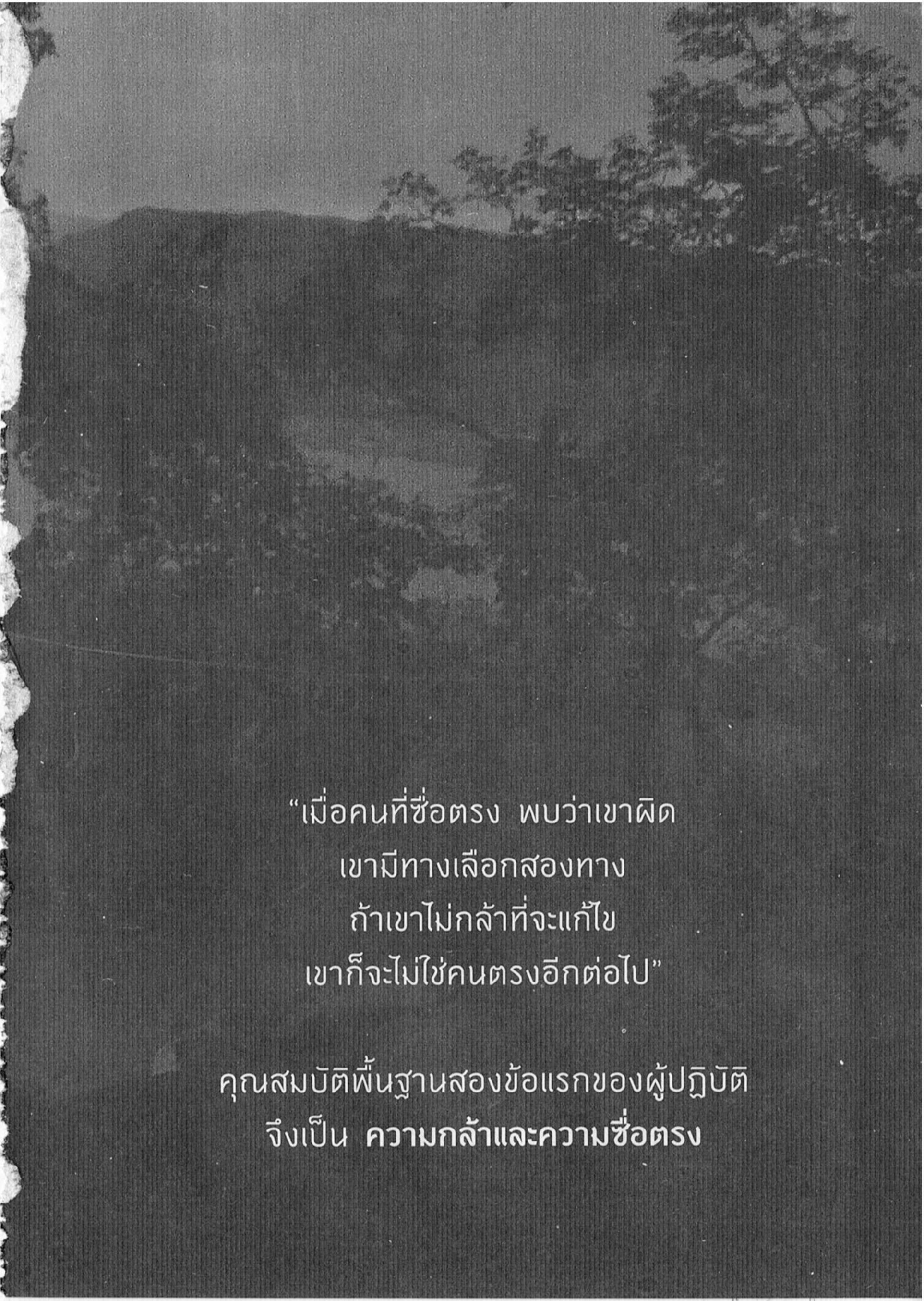
ได้ทราบจากคำปรารภของพระอาจารย์มหากีรติว่า พระสูตรนี้เป็น "รักแรกพบ" ของท่าน และยังเป็น "รบแรกพัก" ของท่านด้วยก็ยิ่งปลื้มใจ แต่การพอใจเท่านี้ก็หาพอเพียงไม่ หากไม่น้อมนำธรรมมาเป็นคุณสมบัติพัฒนาตนให้พ้นการวนเวียน ตามรอยปฏิปทาครูบาอาจารย์ที่ดำเนินเป็นแบบอย่าง ขอน้อมบูชาพระคุณพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่ประเสริฐสุด และขออธิษฐานให้ทุกท่านได้สำเหนียกในธรรม เปิดใจน้อมนำมาปฏิบัติ ให้คุณสมบัติแห่งผู้มุ่งสันตบทมีในตน เพื่อความล่วงพ้นแห่งทุกข์ทั่วกัน และหากท่านใดได้มีโอกาสศึกษาองค์ธรรมและความหมายในกรณียเมตต-สูตร ก็คงจะตกหลุมรักพระสูตรนี้ ไม่ต่างกันเลย

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์

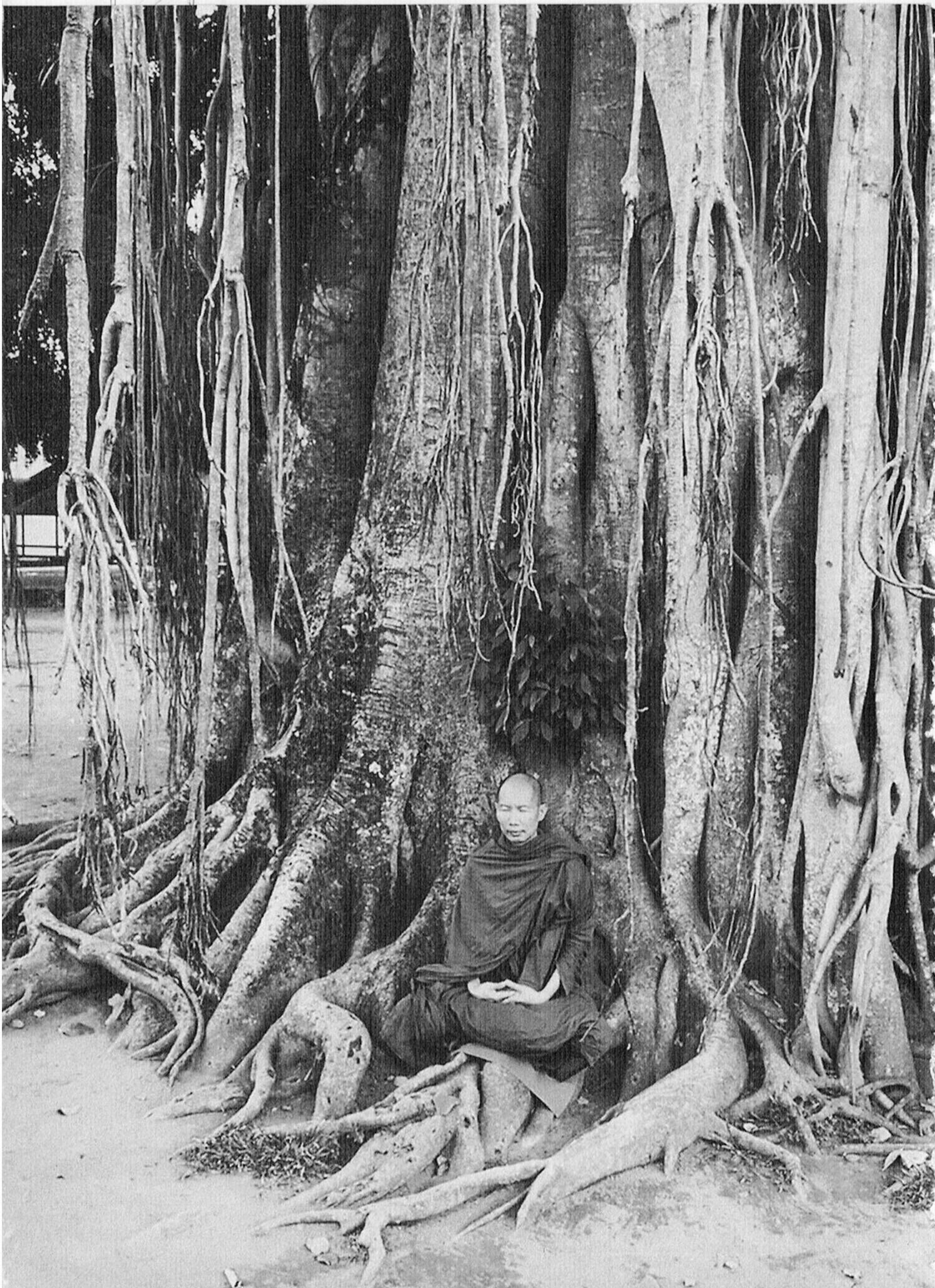
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





"เมื่อคนที่ซื่อตรง พบว่าเขาผิด
เขามีทางเลือกสองทาง
ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไข
เขาก็จะไม่ใช่คนตรงอีกต่อไป"

คุณสมบัติพื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติ
จึงเป็น **ความกล้าและความซื่อตรง**



ธีรปัญโญ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

วันนี้จะขอนำพระสูตรที่สำคัญ โดยเฉพาะสำหรับพระป่า มาแสดงให้ฟังกัน เป็นที่รู้กันในกลุ่มวัดป่าว่าเมื่อเดินทางธุดงค์ไปในที่ไหน ก่อนจะปักกลดเพื่อค้างแรมในพงไพรก็จะสวดบทกรณียเมตตสูตรนี้กันก่อน เพื่อป้องกันภูตผีปีศาจมาหลอกหลอน เรื่องนี้มีที่มาในธรรมบทว่า ในสมัยพุทธกาล มีพระป่ากลุ่มหนึ่งเรียนกรรมฐานจากสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ออกไปแสวงหาที่วิเวกเพื่อจะปฏิบัติ พบที่สัปปายะในป่าแห่งหนึ่ง ที่พอหาที่บิณฑบาตไม่ไกลมากได้ เทวดาเจ้าถิ่น พอมีภิกษุมาพักที่ป่า ก็ต้องลงมาทำความเคารพ

แรกๆ ก็ยินดี ต่อมาภายหลังรู้สึกรำคาญที่ต้องลงจากต้นไม้มาแสดงความเคารพทุกวัน พอพระภิกษุตกลงใจจำพรรษาที่นั่น เลยแสดงอัตภาพเป็นภาพศพน่าเกลียดน่ากลัว ให้ได้ยินเป็นเสียงโหยหวนบ้าง เป็นกลิ่นเน่าต่างๆ บ้าง เพื่อจะไล่ภิกษุออกไป สุดท้ายพระภิกษุจึงต้องกลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วเล่าเรื่องต่างๆ ให้พระพุทธองค์ฟัง พระศาสดาจึงบอกว่าพวกเธอจะไปอยู่ในป่าแบบนั้นจะต้องนำเอาอาวุธไปด้วย แล้วจึงตรัสสอนให้เรียน "กรณียเมตตสูตร" นี้แล้วให้สวดและแผ่เมตตาก่อนจะเข้าไปพักที่ป่านั้น ใจความของพระสูตรมีดังนี้ :

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ

กะระณียัง คือสิ่งที่ควรกระทำ **อัตถะ** คือประโยชน์ **กุสะเลนะ** คือฉลาด หมายถึงผู้ที่ฉลาดในประโยชน์พึงทำทำอะไร? ต้องไปดูประโยชน์ที่จะตามมา คือ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ คำว่า **ยันตัง** คือนั้นใด **สันตัง** คือภาวะสันติหรือความสงบ **ปะทัง** คือสิ่งที่พึงบรรลุก็คือพระนิพพานนี่แหละ คำว่า **สันตัง ปะทัง** แปลว่าสันติบทหรือว่าทางที่เราจะพึงถึง คือพระนิพพาน คือท่าน

ที่บรรลุพระนิพพานนี้เขาทำอะไร ผู้ที่ฉลาดในประโยชน์ควรจะทำกิจอันนั้น

ในที่นี้ กิจมี ๒ แบบ คือ ๑) **กรณียะ** กิจที่ควรทำขยายความไว้ว่า คือสิกขา ๓ นั่นเอง และ **๒) เมตตา**

ไตรสิกขามีอะไรบ้าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า **กะระณียะ** คือ สิ่งที่พึงกระทำ คือ เราก็เริ่มจากการรักษาศีลก่อน พวกเรามานี่ก็ได้รักษาศีล ๘ ใช่ไหม มีการสำรวม กายวาจา ให้เข้มข้นขึ้น ศีล เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ ศีลนี้จริงๆ แล้ว ไม่ใช่แค่ศีล ๘ เท่านั้นนะ ไม่พอ จะต้องมี **จตุปาริสุทธิศีล** ด้วย รู้จักไหม

จตุปาริสุทธิศีลนี้ มี ๔ กลุ่มด้วยกัน ศีล ๘ จัดอยู่ในกลุ่มแรกเท่านั้น คือเป็น **ปาติโมกขสังวรศีล** เป็นศีลหลัก ถ้าเป็นญาติโยมทั่วๆ ไป ก็หมายถึงศีล ๕ หรือว่าโยมที่มาถือศีลอยู่ วันนี้ก็ขึ้นมาเป็นศีล ๘ ตั้งใจเข้มข้นขึ้น ถ้าเป็นเณรก็ศีล ๑๐ พระภิกษุก็คือศีล ๒๒๗ เหล่านี้เรียกว่าศีลปาติโมกข์ ศีลปาติโมกข์นี้เราจะสำเร็จได้ จะรักษาได้ก็ด้วยศรัทธาเป็นเรื่องของศรัทธา เราเชื่อไหมว่าพระพุทธเจ้าท่านวางกฎเกณฑ์ วางข้อปฏิบัติต่างๆ นี้ ท่านได้



บรรลุธรรมเอง ท่านได้เห็นขั้นตอนต่างๆ โดยละเอียดแล้ว ท่านก็มาวางแบบแผนไว้ให้เราทำตาม เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศรัทธาจริงๆ เราก็เอาศีลไปปฏิบัติ โดยเอาไปลองทำดู ศีล ๘ ที่เราเอาไปทำก็เป็นเรื่องของการสำรวม กาย วาจา ใจ จะได้มีเวลา จะได้เอาเวลามาใช้ แทนที่จะเอาเวลาไปแสวงหากามวัตถุก็เอาเวลามาปฏิบัติมาฝึกหัด เมื่อเป็นเรื่องของการฝึกหัดศีลนี้เราอาจจะมีทำผิดทำพลาดบ้างก็ได้ แต่ถ้าเราผิด เราก็ตั้งใจสำรวมระวังใหม่ คือแสดงให้กับเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกัน แต่พระเรานี่ก็จะมีการปลงอาบัติกัน คือบางทีเราอาจจะผิดจะพลาดไป เราก็ตั้งใจระลึกเริ่มต้นใหม่ เราก็แสดงอาบัติกับเพื่อน นี่ก็เหมือนกันถ้าโยมผิดข้อไหนก็หาเพื่อน หมายถึงเพื่อนที่เขาไม่ผิดนะ ไม่ใช่ผิดเหมือนๆ กันนะ ผิดเหมือนกันไม่ได้ ก็หาคนที่เขาไม่ผิดเหมือนกัน แล้วเราก็แสดงความผิด ประกาศความผิดกับเขา เขาก็อาจจะช่วยแนะนำว่าจะทำอย่างไรจึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ เราก็บริสุทธิ์ได้ด้วยการแสดง

ข้อ ๒ คือ **อินทรียสังวรศีล** รู้จักสังวรอินทรีย์ อันนี้สำคัญมาก สังวรอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำอย่างไรที่เราจะป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิดขึ้น พระพุทธองค์ท่านเปรียบไว้ว่าภิกษุมีอินทรีย์เหล่านี้ก็เหมือนมีแผลต้องคอยปกปิดให้ดี

ภิกษุปกปิดแผล เป็นอย่างไร ?

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุปกปิดแผลเป็นอย่างนี้แล



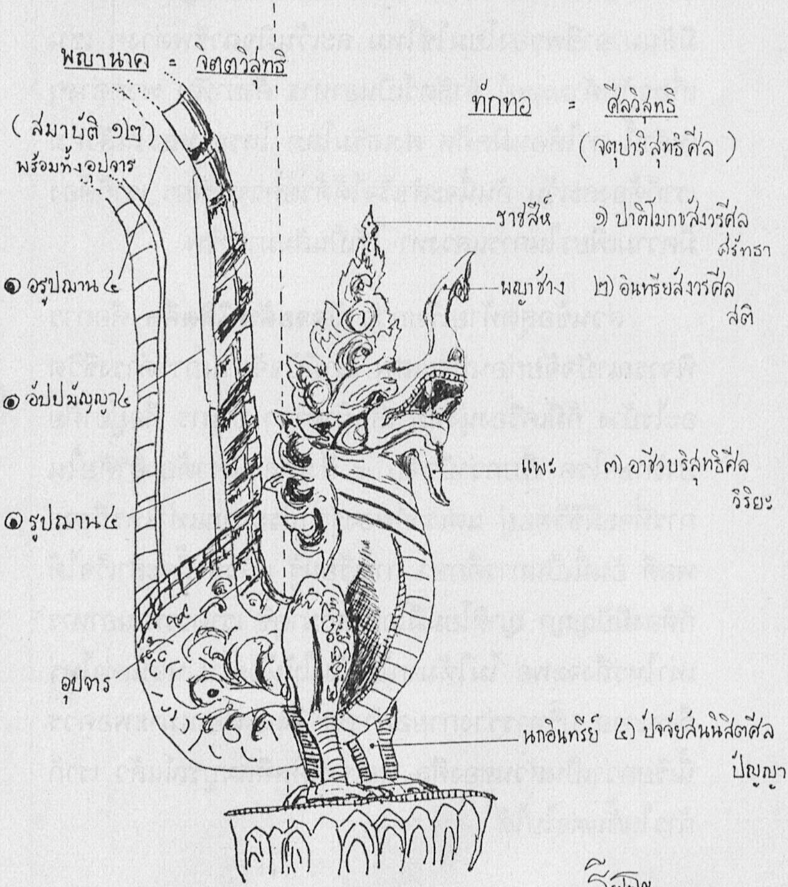
นอกจากอินทรีย์ในร่างกายของเราที่ต้องสำรวมแล้ว ในยุคนี้เราต้องรวมถึงการใช้เครื่องขยายอินทรีย์ด้วยคือ พวกสื่อสารต่างๆ โทรศัพท์ต่างๆ ด้วย สมัยก่อนอาจจะง่าย บอกให้ดูจิตก็ดูจิต แต่เดี๋ยวนี้เราคอยแต่จะไปดูจอ พอเรามาวัด เราก็มีโอกาสที่จะวางมันเอาไว้ก่อน ก่อนที่เราจะปฏิบัติจะได้ไม่ต้องวุ่นวายมาก ทางตา ทางหู สิ่งไหนที่ไม่ควรเห็นก็ไม่ต้องดู สิ่งไหนไม่ควรฟัง ก็ไม่ต้องฟัง ดูแล้ว ฟังแล้วมีกิเลสมากขึ้น เราก็ต้องมีความสำรวมระวัง ไม่ดู ไม่ฟังจะดีกว่า อันนี้จะสำเร็จได้ก็ด้วยสติ เราต้องตั้งสติ อย่าให้อกุศลมันเข้ามาได้ จำไว้ว่า "ผู้ใดเฝ้าดูจิต ผู้นั้นจะไม่ติดบ่วงมาร แต่ผู้ใดเฝ้าดูจอ ผู้นั้นขอเป็นบ่าวมาร"

ข้อ ๓ คือ **อาชีวปาริสุทธิศีล** อาชีวะ เราก็ต้องบริสุทธิ์ด้วย วันๆ เราใช้เวลาไปกับอาชีพต่างๆ มากมาย เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ หากอาชีพของเราเป็นอาชีพที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ เป็นอาชีพที่สนับสนุนการผิดศีล มันก็ยากที่จะปฏิบัติได้ดี เราก็ต้องดูอาชีพของเราเป็นหลักด้วย พระภิกษุเองก็ต้องพิจารณาที่มาของปัจจัยสี่ว่าไม่ได้มาด้วยมิจฉาอาชีพ ไม่มี**อเนสนา** คือการแสวงหาที่ไม่สมควร การโกหกหลอกลวง การหาโดยวิธีการต่างๆ ที่

ให้ได้ลาภสักการะ อย่างนี้ก็ถือว่าผิดทาง อย่างญาติโยมก็ต้องมีสัมมาอาชีพของโยมใช่ไหม ละเว้นมิจฉาชีพต่างๆ เช่น เกี่ยวกับค้ามนุษย์ ค้าสัตว์เป็นอาหาร ค้ายาพิษ พวกต่างๆ เหล่านี้ ทำให้คนผิดศีล ส่งเสริมโลภ โกรธ หลงในสังคม เราก็ต้องละเว้น อันนี้จะสำเร็จได้ด้วยความเพียร เราก็ต้องมีความเพียรในการแสวงหา ให้เป็นสัมมาอาชีพ

ส่วนข้อสุดท้ายเรียกว่า **ปัจจยสันนิสิตศีล** คือการพิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพ เรามีปัจจัยในการดำรงชีวิตอะไรบ้าง ก็มีเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าต่างๆ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เรียกว่าปัจจัย ๔ สิ่งเหล่านี้เราต้องอาศัยในการที่จะมีชีวิตอยู่ แต่เราก็ต้องรู้ว่าประมาณเท่าไหร่ถึงจะพอดี อันนี้เป็นการศึกษา การเรียนรู้ แล้วสิ่งนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องมีปัญญา ญาติโยมมีโอกาสก็มาดูซิ เราควรทานอาหารเท่าไหร่ถึงจะพอ ไม่ให้มากไป ไม่ให้น้อยไป นอนเท่าไหร่ถึงจะพอ บริหารร่างกายอย่างไร จึงจะพอเหมาะพอควร นี่เรียกว่าเป็นส่วนของศีล พอเรามีศีลที่สมบูรณ์แล้ว เราก็ก้าวในขั้นต่อไปได้

ตัวทักทอ



วีรปัญโญ
๖/๑๖/๕๘

ถ้าเรามาดู **รัตนฆระ** เรือนแก้วที่ครอบพระพุทธ-ชินราชไว้ จะเห็นสัตว์สองข้าง เคยสังเกตดูไหมว่าหมายถึงอะไร มีส่วนประกอบของสัตว์อะไรบ้าง เห็นงวงไหม มีเท้าแบบนก มีแผงคอด้วยเห็นไหม มีเคราด้วย ส่วนประกอบของอะไร เคยสังเกตบ้างไหมว่าเป็นตัวประกอบของอะไร เขาเรียกว่าเป็นการให้สื่อธรรมะ เราจะสร้าง รัตนฆระเรือนแก้วนี้ได้ เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยสัตว์ ๔ ประเภท

ประเภทแรกคือ **สิงโต** เห็นขนคอ แผงคอไหม ท่านเปรียบ สิงโต เหมือน ปาติโมกขสังวรศีล เราต้องมีหลักใหญ่เป็นแม่บทก่อน เอาสิงโตเป็นหลัก คือ เป็นราชาของทุกอย่าง ปาติโมกข์ คือเป็นประมุข เป็นประธาน ถ้าผิดศีลปาติโมกข์ก็จบกัน ไม่ต้องไปต่อแล้ว ท่านก็แสดงด้วยสิงโต

ข้อ ๒ คือ **ช้าง** รู้ได้ด้วยมีงวงชูขึ้นข้างๆ ช้างนี้เป็นสัตว์ตัวใหญ่ก็จริงนะ แต่ว่าเวลาเดิน มันเดินเงียบนะ มีการฝึก มีการอบรม มีการสำรวม ตามันก็เล็กๆ สื่อถึงการมีสังวร จะทำอะไรก็ทำให้มีสังวรทั้งทวารต่างๆ ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ด้วยสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า**ธรรมทั้งหมดรวมกันอยู่ในอัปปมาทธรรม**เหมือน

รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมดไม่ว่าตัวไหนก็รวมอยู่ในรอยเท้าช้างได้ "อัปปมาทธรรม" คือสตินั่นแหละ สติเป็นตัวหลักของเรา เป็นที่รวมของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าขาดสติ กุศลธรรมก็ไม่มีโอกาสได้เอาออกมาใช้ คนที่จะมีอินทรียสังวรได้ก็ต้องมีสติระวังอย่างดีด้วย

ส่วน**เครา** จะเห็นว่ามีเคราอยู่ที่คางของสัตว์ด้วย อันนี้คือเคราของแพะภูเขา ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีสีขาวบริสุทธิ์ หมายถึงให้เรามี **อาชีวบริสุทธิ์** อย่าให้มีเศร้าหมอง เราพิจารณาดูอาชีพของเราแล้ว มีอะไรที่เศร้าหมองไหม ถ้าเรามีเศร้าหมอง จิตใจก็มี **วิปฏิสาร** มีความกังวล ทำจิตให้สงบได้ยาก เราก็ต้องพิจารณาอยู่บ่อยๆ เหมือนอย่างแพะที่มีสีขาว มีความเพียร ขึ้นสู่ที่สูง รักษาอาชีพให้บริสุทธิ์

ส่วนเท้าของสัตว์ตัวนี้เหมือนกับเท้าของนกใช่ไหม ไม่ใช่นกธรรมดาด้วย แต่เป็นนกอินทรี พญานก อินทรีเป็นสัตว์ที่มีดวงตาที่ดีมาก แม้บินสูงๆ ก็สามารถมองเห็นเหยื่อตัวเล็กๆ ได้แต่ไกล เหมือนกับเราที่มี **ปัจจยสันนิสิตศีล** ใช้ตาของปัญญินทรีย์มองดูแล้วก็พิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพ ก่อนที่จะบริโภค ถ้ามีโทษก็ไม่เสพ ถ้ามีคุณก็รู้ประมาณในการบริโภค ไม่บริโภคอย่างเป็นทาส อย่างเป็นหนี้ หรือ

อย่างเป็นขโมย แต่ให้บริโภคแบบเป็นเจ้าของ หรืออย่างน้อยก็เป็นแบบทายาท

ท่านจึงเอาสัตว์เหล่านี้มารวมลักษณะกันไว้ที่ตัว **ทักทอ** (อ่านว่า ทัก กะ ทอ) คือท่านมุ่งจะสื่อว่าศีลนั้นเปรียบเสมือนผ้าที่นุ่ง ที่ต้องถัก และ ทอขึ้น ถ้าศีลขาด ศีลทะลุ ก็เหมือนผ้าที่นุ่งขาด ผ้าทะลุ ก็จะเป็นที่น่าละอาย เหมือนพวกคนเปลือยไม่มีผ้านุ่ง และเป็นการเตือนเราว่าเราจะต้องสร้างที่พึ่งของเราขึ้นมาเอง เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐานก่อน แล้วต่อไปจึงจะสามารถเจริญขึ้นเป็นสมาธิ เป็นปัญญา ต่อๆ ขึ้นไปจนถึงยอดได้ อันนี้ก็เป็นส่วนของกรณียะ คือส่วนที่ควรประพฤติ

ส่วน**อัตถะ** คือประโยชน์ ประโยชน์มีอะไรบ้าง ประโยชน์ก็มีประโยชน์ปัจจุบันคือ **ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์** และประโยชน์ในภพหน้า เขาเรียกว่า **สัมปรายิกัตถประโยชน์** และยังมี **ปรมัตถประโยชน์** ด้วย คนที่ฉลาดน่ะ เขาจะต้องไม่ห่วงแต่เรื่องประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้นนะ ประโยชน์ปัจจุบันนี้ก็คือการได้มีปัจจัย ๔ ที่มีความสะดวกสบาย มีกามวัตถุเสพพรั่งพร้อม อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งใครทำใครได้แน่นอน เป็นเรื่องของวิบากแห่งกุศลกรรมที่เราทำไว้



แต่อดีตส่งผล แต่ว่าเราก็ต้องสร้างประโยชน์ในอนาคตด้วย คือสร้างกุศลกรรมใหม่ด้วย ถ้าเราจะต้องไปเกิดในภพต่อไป เรามีที่พึ่งหรือยัง เราได้ทำบุญไว้บ้างไหม และสุดท้ายปรมัตถประโยชน์ ประโยชน์ในการที่จะเข้าถึงความสุขอันไม่มีทุกข์เจือปน พ้นทุกข์ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องแสวงหา คนที่ฉลาดจะต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้โดยการเจริญไตรสิกขา

ที่นี้มาดูกันต่อไป **สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ**

สักโก แปลว่า อาจหาญ กล้าหาญ หรือความสามารถที่จะทำได้ เป็นชื่อของพระอินทร์ด้วยนะ พระอินทร์ก็ชื่อสักกะ สักโกเป็นชื่อของวงศ์ของพระพุทธเจ้าด้วย พระพุทธ-เจ้าก็ชื่อสักกะ ศากยวงศ์นี้เป็นผู้ที่อาจหาญ คนที่จะปฏิบัติได้นี้ต้องเป็นคนกล้าหาญ สำคัญมากข้อนี้ มีคนเคยถามหลวงปู่ชาว่า ทำไมหลวงปู่ชาท่านปฏิบัติได้ผล ท่านก็บอกว่า "ผมก็เหมือนกับพวกท่านนั่นแหละ ไม่แตกต่างอะไร แต่ที่ต่างกันก็เพราะผมมีความกล้า กล้าที่จะทำ" สักโกนี้เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องมีความกล้า มีความอาจหาญที่จะปฏิบัติเท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า **อุชู** คือความซื่อตรงด้วย

ธีรปัญโญ

จริงๆ คุณสมบัติพื้นฐานของคนที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มีแค่ ๒ ข้อที่สำคัญมากๆ คือ ต้องกล้าที่จะทำ และต้องเป็นคนตรง มีคำโบราณกล่าวเอาไว้ว่า "เมื่อคนที่ซื่อตรงพบว่าเขาผิด เขามีทางเลือกสองทาง ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไขเขาก็จะไม่ใช่คนตรงอีกต่อไป" เพราะฉะนั้นคุณสมบัติพื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติจึงเป็น **ความกล้า**และ**ความซื่อตรง** ถ้าไม่มีสองข้อนี้ก็คงปฏิบัติไปไม่ได้ไกลเท่าใด คนตรง นี่ก็คือไม่มี**มารยาสาไถย** รู้จักไหม มารยาสาไถยเป็นยังไง ได้ยินบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยรู้ **มารยา** คือ คนที่ปกปิดโทษของตัวเองไว้ เขาเรียกว่าผู้มีมารยา คือเราทำอะไรผิดไว้ ทำอะไรไม่ดีไม่งาม แต่เราก็ปกปิดไว้ ซ่อนไว้ ไม่ยอมให้คนอื่นรู้ เรียกว่า มีมารยา ส่วน **สาไถย** คือ เราอวดสิ่งที่เราไม่มี คือเราไม่มีคุณ แต่เราพยายามจะอวดว่าเรามี อย่างนี้เรียกว่า สาไถย สองอย่างนี้เป็นอกุศล ท่านบอกไว้ในตำราว่าส่วนมากผู้ชายจะมีสาไถยเยอะ คือชอบอวดคุณที่ไม่ค่อยมี อวดเบ่งทับกันบ้าง ส่วนผู้หญิงจะมีมารยาเยอะ ปิดบังโทษที่ตัวเองมี อันนี้ไม่รู้จริงหรือเปล่า ลองไปสังเกตดูแล้วกัน แต่ว่าคนที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีทั้ง ๒ อย่าง



ต้องเป็นคนตรง ตรงนี้ถ้าจะแยกก็คือ **อุชู** คือตรงทั้งกายและวาจา เป็นคนที่กายตรง วาจาตรง ทำก็ว่าทำ ไม่ทำก็ว่าไม่ทำ แล้วยังมี **สุหุชู** คือ ตรงอย่างดีด้วย ในที่นี้ท่านหมายเอาใจ ใจต้องตรงด้วย เป็นคนที่ซื่อตรง ใจไม่คด ถ้าตรงแต่กาย ตรงแต่วาจา แต่ใจไม่ตรงก็ไปไม่รอด ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า อันนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติ บางคนมารักษาศีลแล้ว รักษาจริงไหม ถ้าเรายังโกหกตัวเอง ยังหลอกตัวเอง อย่างนี้ไม่ใช่คนตรง จะปฏิบัติเห็นผลยากอยู่ เพราะฉะนั้น ตรงนี้จะต้องคู่กัน หรืออีกนัยหนึ่ง **อุชู** คือ เป็นคนตรงในเวลาที่สิ่งแวดล้อมเอื้อหนุนให้ตรงได้ง่าย เช่น อยู่ในสังคมที่เขานิยมยกย่องคนตรง อยู่ในหมู่อริยเจ้า แต่ **สุหุชู** คือ แม้สิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้อให้เป็นคนตรง เช่น อยู่ในท่ามกลางคนที่ทุจริต หรืออยู่ในหมู่อลัชชี แต่ก็ยังคงยืนหยัดในความตรงของตนเองได้ ซึ่งจะยากกว่า อุชู ขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เพราะต้องตรงได้ในขณะที่ทวนกระแสสังคมที่เราอยู่

(จริงๆ ท่านไม่สนับสนุนให้มาอยู่ในกลุ่มคนทุจริต หรือในกลุ่มของอลัชชี แต่ควรจะรีบปลีกตัวออกไปให้เร็วที่สุด ท่านว่ารู้กลางวันให้ไปกลางวัน รู้กลางคืนให้ไป

กลางคืน)

ต่อไป **สุวะโจ** แปลว่า คนว่าง่าย **สุ** แปลว่า ง่าย **วะจะ** แปลว่า กล่าว คนที่เวลามีคนอื่นไปกล่าวไปว่าก็รับฟัง พูดง่ายๆ คือ ไม่โกรธ ส่วนใหญ่เวลาเพื่อนมาเตือน เรามักจะหงุดหงิด "เธอเป็นใคร ทำไมถึงมาเตือนเรา" อย่างนี้แสดงว่าจิตใจเราไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ เรามาอยู่ในหมู่คณะ บางทีเราอาจจะมองไม่เห็นสิ่งบางอย่างที่เราทำ เราก็ต้องฟังเพื่อนๆ ด้วย ถ้าเขาหวังดีมาเตือนเรา ทางที่ดีเราก็รับไว้ก่อน ครับๆ ค่ะๆ เราก็ไม่ได้ยินได้ฟังคำตักเตือนมานานแล้ว เราจึงทำอย่างนี้ ถ้าเรามีโอกาสที่จะได้ฟัง เราจะได้ปรับปรุงตัว เขาบอกว่า **กระจกที่ดีที่สุดสำหรับมองตัวเราคือแก้วตาของเพื่อนเรา** เพื่อนที่รักเราและให้เสียงสะท้อนมานี้ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการที่เราจะปรับปรุงตัว บางทีเราดูตัวเราเองมักมองไม่เห็น ทุกคนมีจุดบอดที่มองไม่เห็น หรือไม่อยากที่จะมอง ความว่าง่ายจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญ ในการปรับปรุงตัวเพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติ

มี **มุทุ** คือมีความอ่อนโยน อันนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญนะ ความอ่อนโยนในการที่จะอ่อนน้อมถ่อมตน

อ่อนโยนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่จิตของเขาอ่อนโยนพอที่จะรับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ และมี **อะนะติมานี** คือ ไม่เย่อหยิ่ง มาจาก **นะ** คือไม่ **อะติมานะ** แปลว่ามีความเย่อหยิ่ง ถือเราถือเขา เราดีกว่าเขา ชาติกำเนิดเราดีกว่า เรารวยกว่า เราสวยกว่า เราเก่งกว่า อะไรก็ว่าไป เราก็หาเรื่องได้ว่าอันไหนเราดีกว่าคนอื่น ถ้าเรามีสองอย่างนี้เราปฏิบัติยาก เราก็ต้องดูตัวเราเองด้วยว่ามีความเป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน หรือเย่อหยิ่งไหม

ส่วนต่อไป **สันตุสสโก** แปลว่า สันโดษ มาจากคำว่า **สัง** กับ **ตุสสะ**

ตุสสะ แปลว่า ยินดี **สันตุสสะ** แปลว่า สันโดษ คือ เป็นผู้ยินดีในของที่เป็นของตัวเอง ของที่มีอยู่แล้ว และโดยสม่ำเสมอ **สัง** ตัวนี้มาจาก **สะกัง สันตัง** และ **สะมัง** คำว่า **สะกัง** แปลว่า ตัวเอง คือยินดีในของที่เป็นของตัวเอง เราทำมาหากินมาได้เท่าไหร่ วัตถุจะดีหรือจะเลวปานใด เราก็พอใจในสิ่งที่เรามี ไม่ได้ไปเที่ยวยินดีในของคนอื่น ไม่ต้องไปเปรียบเทียบ เวลาขณะได้ก็ดี เวลาขณะบริโภคก็ดี ไม่แสดงอาการผิดแปลก ยังชีวิตให้เป็นไปในปัจจัยที่ได้มาของ

ตนเอง แล้วก็ **สันตัง** คือสิ่งของที่เรามีอยู่ พอในสิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่ปรารถนาขวนขวายที่จะได้สิ่งที่ดีกว่า ดีกว่ายิ่งๆ ขึ้นไปอีก บางทีเราจะมีให้เยอะๆ ก็ได้ แต่ว่าเราพอแค่นี้ เราก็สละให้คนอื่นได้ เอาเฉพาะเท่าที่เราจำเป็น สุดท้ายก็เป็น **สะมัง** คือ โดยความสม่ำเสมอ คือไม่ให้จิตขึ้นๆ ลงๆ ไปกับปัจจัยสี่เครื่องใช้สอยที่น่าเอา หรือที่น่าเกลียด อันนี้เป็นสันโดษสามขั้นที่เราต้องฝึก ในการที่จะทำให้เป็นคนอยู่ง่าย เลี้ยงง่ายแล้วยินดีพอใจด้วย

แล้วก็ต่อด้วย **สุภะโร** ถ้าเราสันโดษแล้ว เราก็เลี้ยงง่ายนั่นแหละ มาอยู่ที่วัดนี่ บางทีกินอาหารอาจจะไม่ถูกปาก เราต้องอดทนบ้าง มันอาจจะไม่สะดวกสบายเหมือนเราอยู่บ้าน แต่เราก็ต้องตั้งใจฝึกฝนอบรม ฉะนั้น **สันตุสสโก** กับ **สุภะโร** มันก็มาด้วยกัน เรามีความสันโดษ ก็มีความเลี้ยงง่าย ไม่เรื่องมาก เมื่อไม่เรื่องมาก ก็ไม่ทุกข์มาก

อัปปะกิจโจ

อัปปะ แปลว่า น้อย **กิจจะ** แปลว่า กิจ คือ กิจในทางที่เกี่ยวกับทางโลกอย่าให้มันมาก บางคนยุ่งมากมาอยู่นี่ มีธุรกิจติดต่อโทรศัพท์อะไรมากมาย มันก็ปฏิบัติยาก เราก็

ต้องฝึกคิดให้น้อยลง เราจะได้มีเวลามาดูจิตใจของเรา กิจทางโลกให้น้อย แต่มุ่งมาเจริญกิจทางธรรม

สัลละหุกะวุตติ

ละหุกะ แปลว่า เบา **วุตติ** แปลว่า การประพฤติ **ละหุ–กะวุตติ** การประพฤติที่เบา คือ ไม่มีภาระการงานมากมาย งานที่ทำที่วัดก็ไม่ได้หนักหนาอะไร งานทำความสะอาด ปัด กวาด เช็ด ถู ได้เช็ด ได้ล้างข้างนอก ก็ได้เช็ด ได้ล้างข้างในไปด้วยกัน เรามีโอกาสดีแล้วมาประพฤติปฏิบัติ วันพระ อาทิตย์หนึ่งมีครั้งหนึ่ง เราก็มาเข้าวัด มาถือศีล ทำใจให้เบา ทำใจให้สะอาด ฟังเทศน์ฟังธรรม มีโอกาสเจริญภาวนา ถ้าเป็นพระ การมีสมณบริขารที่น้อยย่อมดูแลง่าย มีคำกล่าวว่า “พระต้องกินอย่างหมู อยู่อย่างไก่ ไปอย่างนก” คือกินง่ายเหมือนหมู ให้อะไรก็กิน อยู่อย่างไก่คือไม่ประมาท ตื่นเร็ว ตื่นตัว มีสติ ไปอย่างนก คือมีปีกก็บินไปไหนๆ ได้รวดเร็ว เหมือนพระมีแค่อัฐบริขารจะเดินทางไปไหนก็สะดวก ไม่ต้องมีภาระกังวลในข้าวของมาก

ต่อไป **สันตินทริโย** มีอินทรีย์สงบระงับ อันนี้คือมีการเริ่มฝึกสมาธิแล้วนะ มีอินทรีย์อันสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

นิปะโก คือมีปัญญารักษาตน รู้ว่าจะรักษาศีลอย่างไรให้ตลอดรอดฝั่ง จะคบใคร สิ่งใดสบาย เอื้อต่อการรักษาศีล สิ่งไหนควรเลี่ยง พอมีศีลดีแล้ว กว่าเราจะสงบได้ก็ไม่ง่ายอีกนะ สงบแล้วก็ต้องรู้จักรักษาให้ได้ด้วย จะอยู่ยังไง จะคิดยังไง จะพูดยังไง จะรักษาอินทรีย์ให้สงบได้อย่างไร อันนี้เราต้องฝึก ต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป บางคนสงบแล้ว แม้สงบได้เล็กน้อยก็รักษาไม่เป็น ปล่อยทวารให้อกุศลเข้ามาแทรกจนความสงบหายไปหมด ต้องมาเริ่มต้นใหม่ ทุกที ทุกทีไปอย่างนี้ ก็สร้างกระแส flow ให้มันเกิดความต่อเนื่องไปไม่ได้ก็ก้าวหน้าได้ยาก

อัปปะคัพโภ

อัปปะ ก็คือ ไม่ **คัพโภ** แปลว่า คะนอง ไม่คะนองมือคะนองเท้า คะนองกาย คะนองวาจา เราสำรวมได้ไหม เรามาอยู่ที่นี่ เราพูด ใช้คำพูดเป็นยังไง ไปกระทบใครไหม วางมือวางเท้ามีสติสัมปชัญญะไหม รู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวไม่ใช่เคลื่อนไปโดยขาดสติ โดยความคะนอง และต้องสำรวมใจด้วย ไม่ให้คึกคะนองไปคิดในเรื่องที่ไม่ควรคิด

กุเลสุ อะนะนุคิทโธ อันนี้สำหรับพระภิกษุ คือเราไม่ยึดติดในตระกูล ไปพัวพันกับญาติโยมคฤหัสถ์มาก

เพื่อหวังลาภปัจจัย บางทีพระเราไปอวดกันว่าใครมีตระกูลอุปัฏฐากที่มีลาภสักการะมากกว่า ถ้าเรายังหมกมุ่นในเรื่องของลาภสักการะมาก เราก็ปฏิบัติต่อไม่ได้ ไปหยุดที่ลาภสักการะ ท่านจึงบอกว่า ไม่ให้ยึดติดพวกนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเปรียบเหมือนหนอนในกองอุจจาระที่มาคุยอวดกันว่าตัวไหนคลานอยู่บนกองคูถที่ใหญ่กว่า นี่จึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะมาภูมิใจกันในเรื่องลาภสักการะนี้ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ให้ไปติดข้อง พลอยดีใจพลอยเศร้าโศกเสียใจไปกับคฤหัสถ์เขา ที่นี้ญาติโยมที่ออกมาถือศีลแปดก็ถือเป็นช่วงที่ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องราวที่บ้านสักระยะหนึ่ง จะได้ปฏิบัติได้เต็มที่

ต่อไป **นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง**

ขุททัง แปลว่า เล็กน้อย **สะมาจะเร** คือ สมาจารต่างๆ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ วิญญูชน หรือผู้รู้ติเตียน คือผู้รู้ใคร่ครวญแล้วเห็นว่ามันมีส่วนของความประพฤติเสียหาย เราก็ไม่ทำสิ่งนั้น อันนี้สำคัญนะ เราต้องเอาวิญญูชนเป็นหลัก คือเอาคนที่รู้ แล้วรู้อย่างเดียวไม่พอ ต้องได้มีเวลาพิจารณาไตร่ตรองแล้วด้วย ถ้าเขาพิจารณาแล้วเห็นว่าพฤติกรรมของเราแบบนี้เสียหาย เราก็ต้องฟังไว้ก่อน แล้วนำมาปรับปรุง

เรียกว่าเอาคนที่รู้เป็นประมาณ ส่วนคนพาลเอาเป็นประมาณไม่ได้ บางทีก็ติไปทั่ว ถ้าเป็นคนพาล เราไม่ต้องฟังก็ได้ แต่ถ้าเป็นวิญญูชนที่เขาพิจารณาแล้วใคร่ครวญแล้ว เขาตักเตือนอะไร เราต้องนำไปพิจารณา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า นอกจากนี้สาวกของพระองค์ก็ถือว่าเป็นวิญญูชน เราควรที่จะศึกษาต่อไปเรื่อยๆ ค่อยๆ เรียนว่าความประพฤติอันไหนเสียหาย เราก็ค่อยๆ ลดละไปเรื่อยๆ

เท่าที่ผ่านมาจนจบนี้ เขาเรียกว่าเป็นส่วนของ **กรณียะ** คือสิ่งที่พึงควรทำ

ในท่อนต่อไป จะเป็นส่วนของ**การแผ่เมตตา**แล้ว

ท่านก็เริ่มจากคำว่า **สุขิโน**

สุขิโน แปลว่า ผู้มีความสุข ในที่นี้ท่านหมายเอาว่า สุขกาย

เขมิโน ก็มีความเกษม เกษมก็คือปลอดจากความทุกข์ ภัยต่างๆ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งหมด



ภะวันตุ สุขิตัตตา แปลว่า มีตนเป็นสุข **สุขิตะ** แปลว่าเป็นสุข บวกกับ **อัตตะ** อัตตะ ในที่นี้หมายเอาเฉพาะใจ (เพราะว่า **สุขิโน** หมายถึง มีความสุขทางกายแล้ว) ต่อจากนี้ก็ขอให้มีความสุขทางใจด้วย **สุขิตัตตา** นี้ก็คือสรรพสัตว์ทั้งหมดเลยนะ ไม่แบ่งแยก ไม่จำกัด ทีนี้ต่อไปท่านจะแยกให้ดูแล้วว่ามีอะไรบ้าง

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ

เย เกจิ ก็คือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็คือทั้งหมดนั้นแหละ **ปาณะภูตัตถิ** ทีนี้ท่านแยกเป็น **ปาณะ** คือสัตว์ที่มีลมปราณ คือพวกเรานี้แหละ ที่อยู่ในปัญจโวการภูมิ (มีขันธ์ครบทั้ง ๕) พวกมนุษย์ เทวดา สัตว์ในอบายภูมิพวกนี้ ส่วน **ภูตะ** คือสิ่งที่เป็นพวกขันธ์เดียวบ้าง ๔ ขันธ์บ้าง พวกอรูปพรหม พวกอสัญญสัตตาพรหม พูดง่ายๆ ก็คือรวมสัตว์ทั้งหมดในภพภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ

ตะสา วา

ตะสา แปลว่า สะดุ้ง ในที่นี้ก็หมายถึง พวกที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ เขาเรียกว่า **ตะสา** พวกที่ยังสะดุ้งอยู่

ถาวะรา แปลว่า ถาวร ก็คือ พวกที่มั่นคง คือพระอรหันต์ที่ท่านไม่มีความสะดุ้งและถือว่าเป็นพวกที่ถาวรมั่นคง

อะนะวะเสสา คือ ทั้งหมดเลย คือเราแผ่เมตตาให้เขามีความสุข

ต่อไปเราก็ลงมาแยกตามขนาด

ฑีฆา วา เย มะหันตา วา

ฑีฆา แปลว่า ยาว

มะหันตา แปลว่า ใหญ่

มัชฌิมา แปลว่า กลาง

รัสสะกา แปลว่า สั้น

อะณุกะ แปลว่า ผอมก็ได้ แปลว่า เล็กก็ได้

ถูลา แปลว่า อ้วน

คือพูดง่ายๆ ว่ามีทุกขนาดเลย ไม่ว่าจะเป็น ขนาดยาว ขนาดสั้น ขนาดกลาง ขนาดอ้วนผอมยังไง เราก็แผ่เมตตาไปหมด ทำไมท่านต้องแยกอย่างนี้ บางทีการที่เราได้แยกเราก็จะได้เฉพาะเจาะจงลงไปก่อน ค่อยๆ เพิ่มกำลัง เหมือนก่อไฟใช้เชื้อฟืนชิ้นเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เติมเชื้อที่ใหญ่ขึ้นๆ



กระจายความเมตตา กลุ่มนี้ก่อน กลุ่มผอม กลุ่มอ้วน แล้วเราก็ค่อยๆ รวบรวมมาให้ได้ทั้งหมดทีหลัง ต่อไปก็

ทิฏฐา วา คือ สัตว์ที่เราเห็นแล้ว

เย จะ อะทิฏฐา คือ สัตว์เหล่าใดที่เรายังมองไม่เห็น

สัตว์ที่เราเห็นก็มีเยอะ ที่เราไม่เห็นก็มีเยอะ สัตว์ในมหาสมุทรตัวเล็กตัวน้อย บางทีก็ต้องใช้เครื่องมือตรวจจับถึงจะเห็น หรือบางทีก็ต้องใช้จิตที่เป็นอภิญญาจิต จึงจะเห็นก็มี เราก็แผ่เมตตาไปทั้งหมด

เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร

ทูเร แปลว่า ไกล

อะวิทูเร แปลว่า ใกล้ คือ สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ทั้งไกลและใกล้ ใกล้ในที่นี้ หมายถึง อัตภาพของเรา สัตว์ที่อยู่ในตัวเราก็มีเยอะนะ ไม่รู้มีพยาธิ มีอะไรอยู่กันบ้าง บางคนเป็นสวนสัตว์เลย อันนี้เราก็แผ่เมตตาไปด้วย เขาก็ใช้ร่างกายของเราเหมือนกัน (แต่เขาคงคิดว่าเป็นของเขานะ) ส่วน **ทูเร** ก็คือไกลออกไป อันนี้ก็แล้วแต่ ในส่วนที่ไกลอยู่ในอารามนี้ ในหมู่บ้านนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ ในจักรวาลนี้ ก็ขยาย

ออกไปเรื่อยๆ ใกล้และไกล

ภูตา วา

ภูตา คือเป็นสิ่งที่มันเกิดแล้ว **ภูตะ** แปลว่าเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นขึ้นมาแล้ว

แล้วก็ **สัมภะเวสี วา** นี้จะคู่กัน ผู้ที่เกิดแล้ว กับผู้ที่แสวงหาที่เกิด

สัมภะเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาที่เกิด **สัมภะเวสี** ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเป็นพวกผีที่ตายแล้วลอยไปหาที่เกิดนะ สัมภะเวสีในที่นี้ก็คือ พวกที่ยังต้องเกิดอยู่อีก ก็คือพวกเราทุกคนที่ยังต้องเกิดอีก เขาเรียกว่า สัมภะเวสี เรียกว่ายังแสวงหาที่เกิดกันอยู่ มีแต่ **ภูตะ** คือพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะเรียกว่า ภูตะ ได้ เพราะท่านได้เกิดมาแล้วแต่ท่านจะไม่เกิดอีก ท่านรอที่จะปรินิพพานแค่นั้นเอง ส่วนพวกเราที่เหลือทั้งหมดก็เป็น สัมภะเวสี ยังเวียน ว่าย ตาย เกิด กันอยู่ทั้งนั้น

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา ความหมายเหมือนเดิม คือขอให้มีความสุข



กรณียเมตตสูตร

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ

ปะโร คือ คนอื่น **ปะรัง** คือ ซึ่งคนอื่น **นิกุพเพถะ** แปลกันว่า ไม่ควรข่มเหง แต่ถ้าไปดูใน อรรถกถา คำนี้ท่านให้แปลว่าไม่หลอกหลวง คือไม่ควรหลอกลวงตน ไม่ควรหลอกลวงคนอื่น ไม่ควรหลอกลวงกันและกัน

นาติมัญเญถะ ไม่ควรดูหมิ่นซึ่งกันและกันในที่ทุกสถาน

ไม่ใช่เราเมตตาให้เขาเป็นสุขอย่างเดียว เราต้องตั้งจิตไว้ด้วยว่าเราจะไม่หลอกลวงเขา เราจะไม่ดูหมิ่นเขา และก็ขอให้สัตว์ต่างๆ อยู่กันอย่างมีความสุข อย่าข่มเหง เบียดเบียน ดูหมิ่น หลอกลวงซึ่งกันและกัน

พ์ยาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา คือไม่โกรธ ไม่แค้น

นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ทุกขัง มิจเฉยยะ ไม่ปรารถนาความทุกข์

นาญญะมัญญะ คือ ซึ่งกันและกัน

คราวนี้พระพุทธเจ้าท่านทรงยกอุปมาขึ้นมาว่า

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

คือ มารดาทะนุถนอมบุตรคนเดียวของตนที่เกิดจากอกด้วยอายุ คือด้วยชีวิตนั่นแหละ เราพึงมองสรรพสัตว์ทั้งหลายแบบเดียวกัน ถนอมสัตว์ทั้งหลาย แผ่ไปโดยไม่มีประมาณเหมือนอย่างเป็นลูกของเราเอง ลูกที่เรารัก ก็พิจารณาอย่างนี้เลยนะ พิจารณาเหมือนกับว่าเป็นลูกของเราเลย

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง คือ แผ่ไปในโลกทั้งหมด

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

ไม่มีประมาณด้วย **อะปะริมาณัง** แล้วก็ **สัมภาวะเย** เจริญเมตตา **มานะสัง** คือด้วยใจ **ภาวะเย** ก็คือการภาวนา

อุทธัง คือเบื้องบน
อะโธ คือเบื้องล่าง
ติริยัญจะ คือเบื้องขวาง ก็หมายถึงว่าเราแผ่ไปทั้งหมด

หรืออีกนัยหนึ่ง **อุทธัง** ในอรรถกถาท่านแก้ว่าเป็นอรูปพรหม

อะโธ คือ กามภพ **ติริยัญจะ** คือ รูปภพ พูดง่ายๆ คือแผ่ไปทั้ง ๓ ภพเลย หรือเราจะแผ่เป็นทิศก็ได้ ทิศ



เบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องกลาง แผ่เมตตาไปในทิศต่างๆ

อะสัมพาธัง คือ ไม่มีขอบเขต อันนี้เป็นลักษณะสำคัญของเมตตาในพระพุทธศาสนาของเรา คือพระพุทธศาสนาเราไม่มีขอบเขตเลย ทั้งมนุษย์ ทั้งสัตว์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตที่เป็นสัตว์นี่เราแผ่ไปให้หมด ไม่ใช่ให้เฉพาะพวกเรา แต่ไม่ให้พวกคนอื่น แต่ให้ทั้งหมด ที่เรียกว่าเป็นอัปปมัญญา คือว่าแผ่ไปไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ

อะเวรัง ไม่มีเวร
อะสะปัตตัง ไม่มีศัตรู

อะเวรัง นี่หมายถึงว่าเราไม่ไปจองเวร ไม่มีโทสะกับใคร ส่วน **อะสะปัตตัง** ก็คือไม่มีใครเขามาโกรธมาแค้นมามีเวรกับเรา

ทีนี้เราแผ่เมตตาอย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถต่างๆ **ติฏฐัญจะรัง** **ติฏฐัง** คือ ยืน **จะรัง** คือ เดิน
นิสินโน วา หรือว่า นั่ง
สะยาโน วา หรือว่า นอน
ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน

ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ

มิทโธ ก็คือความง่วงเหงาหาวนอน **วิคะตะ** คือไปปราศแล้ว **ยาวะตัสสะ** ตราบใดที่เราไม่ง่วงเหงาหาวนอนก็ให้เราเจริญเมตตาอย่างนี้ (ยาว แปลว่าตราบใด)

เอตัง สะติง อะธิฏฐเฐยยะ เจริญสติด้วยเมตตานี้ไว้

เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์ แต่ละวิปลาสที่เป็นเหตุให้ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เคยเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกันมายาวนาน

พ์รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ ผู้รู้ท่านกล่าวไว้ว่านี่แหละ เขาเรียกว่า**พรหมวิหาร**



(อานิสงส์)

ท่านกล่าวถึงการเจริญเมตตาในอิริยาบถต่างๆ คือ เจริญเมตตามันไม่เหมือนอย่างอื่น อย่าง อานาปานสติ เราต้องนั่งใช่ไหม จะต้องนั่งคู้บัลลังก์เจริญสติเฉพาะหน้าถึงจะทำอานาปานสติได้ แต่เมตตาไม่จำเป็น ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถจะแผ่เมตตาได้ตลอด เขาจึงเรียก **สัพพัตถกกรรมฐาน** เป็นกรรมฐานที่เหมาะมาก เราเจริญเมตตา จิตใจเราก็จะเยือกเย็น มองทุกๆ สิ่งเป็นเพื่อนเรา ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ จริงๆ แม้แต่จะขับไล่ความง่วงไปด้วยก็สามารถทำได้ ถ้าเราทำจนเป็นวสี คล่องแคล่วแล้ว ความง่วง ความหดหู่ต่างๆ ก็จะไม่มีด้วย มีสติต่อเนื่อง สามารถจะเจริญให้เป็นพรหมวิหารได้

วิหารนี้มีกี่อย่าง มี ๔ อย่าง

ทิพยวิหาร อยู่ด้วยฌาน ๔ ไม่ว่าจะเป็นฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เขาเรียกว่า ทิพยวิหาร **พรหมวิหาร** อยู่ด้วย อัปปมัญญา ๔ คือ ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ส่วน **อริยวิหาร** ก็คืออยู่ด้วย ผลจิต ๔ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล อันนี้เขาเรียกว่าผลวิหาร

ธรรม เป็นอภิสิทธิ์ของพระอริยเจ้าที่ได้ผลแล้ว ตามขั้นนั้นๆ ท่านจึงสามารถเลือกที่จะเสวยความสุขอันไม่เป็นสาธารณะนี้ได้ ส่วนอันสุดท้ายคือ **อิริยาบถวิหาร** คืออิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถเจริญวิหารต่างๆ ได้ เพื่อกำจัดความเมื่อยล้า ให้อัตภาพกายนี้อยู่ได้อย่างผาสุก

ตอนนี้ก็มาถึงประโยคสุดท้าย

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ คือไม่ยึดติดทิฏฐิ

ท่านกล่าวอย่างนี้เพราะว่าอะไร ? เพราะว่าคนที่เจริญเมตตาบางทียังใกล้กับการมีความยึด มีความเห็น นับว่าเป็นอัตตทิฏฐิ เหมือนกัน ก็ยังมีตัวตนใช่ไหม เรารักคนนี้ เราอยากให้เขามีความสุข ถ้าไม่ระวังให้ดีเราก็จะตกไปในสิ่งที่เรียกว่า อัตตทิฏฐิได้ คือมีทิฏฐิเห็นว่ามีตัวมีตน เพราะฉะนั้นเราต้องเจริญในเรื่องของการมองให้เห็นถึงเหตุ ถึงปัจจัย ว่าสิ่งต่างๆ มันมีเหตุ มีปัจจัยมารวมกัน มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่อัตตะ ไม่ใช่อัตตา อะไรนะ มันเป็นโวหารเฉยๆ จริงๆ แล้วมันมีเพียงเหตุ มีเพียงปัจจัย มาประชุมพร้อมกัน แล้วก็มีสภาวธรรมเกิดขึ้นได้เท่านั้น เราก็ต้องมีการเจริญสัมมาทิฏฐิไปด้วยพร้อมๆ กัน

สีละวา คือ ผู้มีศีล คนที่จะเจริญในทางปฏิบัติได้ ก็ต้องมีศีลสมบูรณ์ แล้วก็มี

ทัสสะเนนะ สัมปันโน ในที่นี้ ท่านจะใช้คำว่า **ศีล** (จริยะ) คู่กับ **ทัศนะ** (ปัญญา) ซึ่งทั้งสองจะชำระซึ่งกันและกัน ท่านเปรียบเหมือนกับมือสองข้างชำระซึ่งกันและกัน หรือเหมือนกับการหลอมทอง ปัญญานี้เหมือนกับทอง ศีลนี้เหมือนกับเบ้าหลอม เวลานายช่างทอง เขาจะสกัดเอาสิ่งสกปรกออกจากทอง เขาก็จะต้องเอาทองมาเทใส่เบ้าหลอม แล้วใส่เตาเผา ให้ร้อนจนสนิมแยกชั้นลอยขึ้นมา แล้วก็ตักเอาส่วนคราบสนิมที่ไม่สะอาดออก ก็จะได้ทองที่มีเนื้อบริสุทธิ์ ก็แบบเดียวกัน ศีลกับปัญญาจะชำระซึ่งกันและกัน ถ้าเราทำได้อย่างนี้แล้ว ก็จะ

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

วิเนยยะ ก็คือ กำจัด

กาเมสุ เคธัง คือความใคร่ในกาม ความใคร่ ความกำหนัด อันนี้สำคัญเป็นอันดับแรก กามนี้เป็นกามฉันทะ เป็นอุปสรรคหรือเป็นนิวรณ์ตัวสำคัญ ถ้าเรากำจัดกามฉันทะได้ ออกจากกามได้ เราก็ไม่ต้องมานอนเกิด นอนตายกันอีก

นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ

คัพภะเสยยัง คือพวกที่ยังต้องอาศัยมานอนเกิดในครรภ์ ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นอะไรที่อยู่ในครรภ์พวกนี้อีก ชื่อว่ายังไม่พ้นจากกามภพ

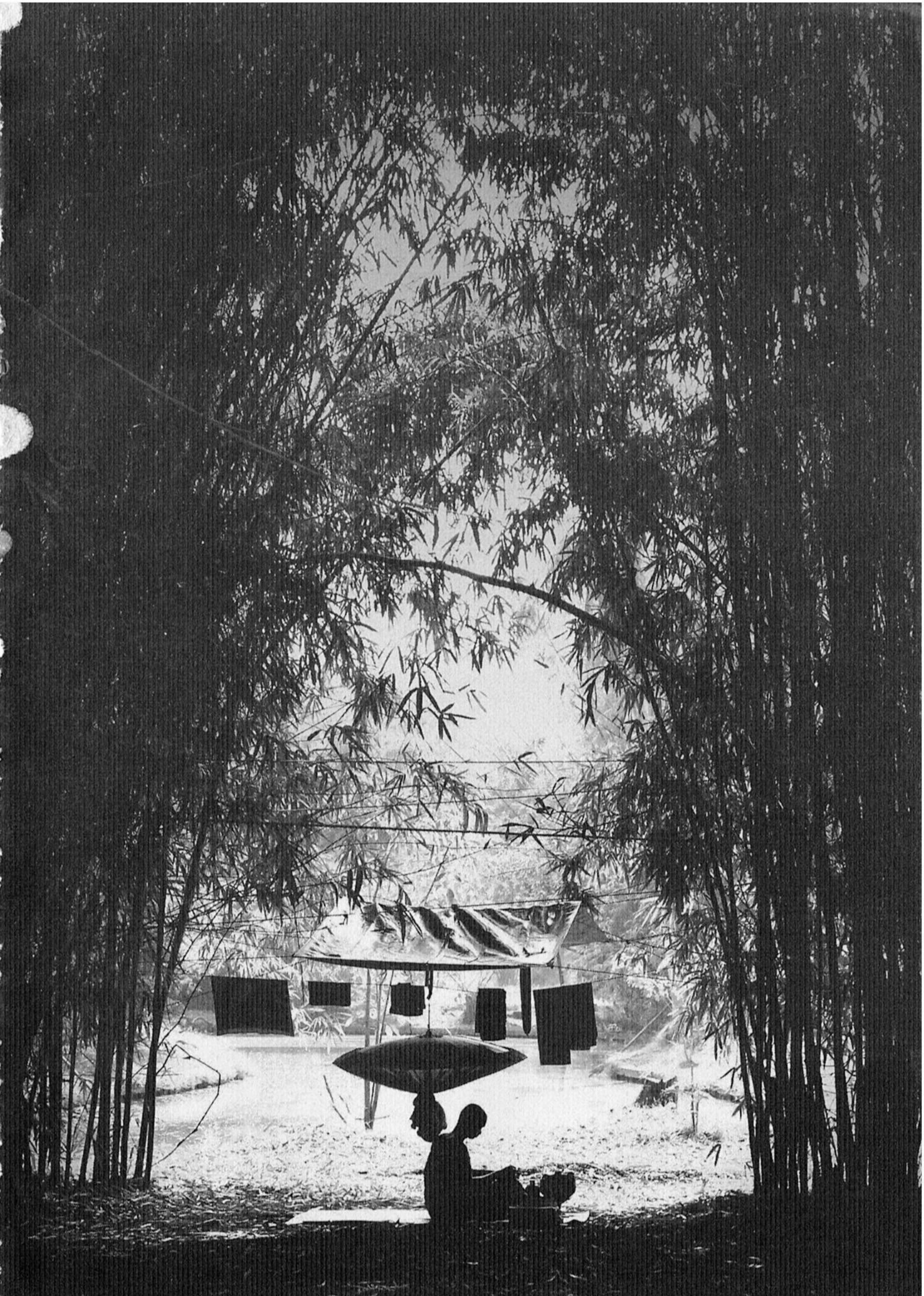
ปุนะเรตีติ มาจาก **ปุนะ** แปลว่า อีก **เอติ** แปลว่า มา รวมทั้งหมดแปลว่า ไม่ต้องมาเกิดแบบนอนในครรภ์ คือมาเกิดในกามภพอีก

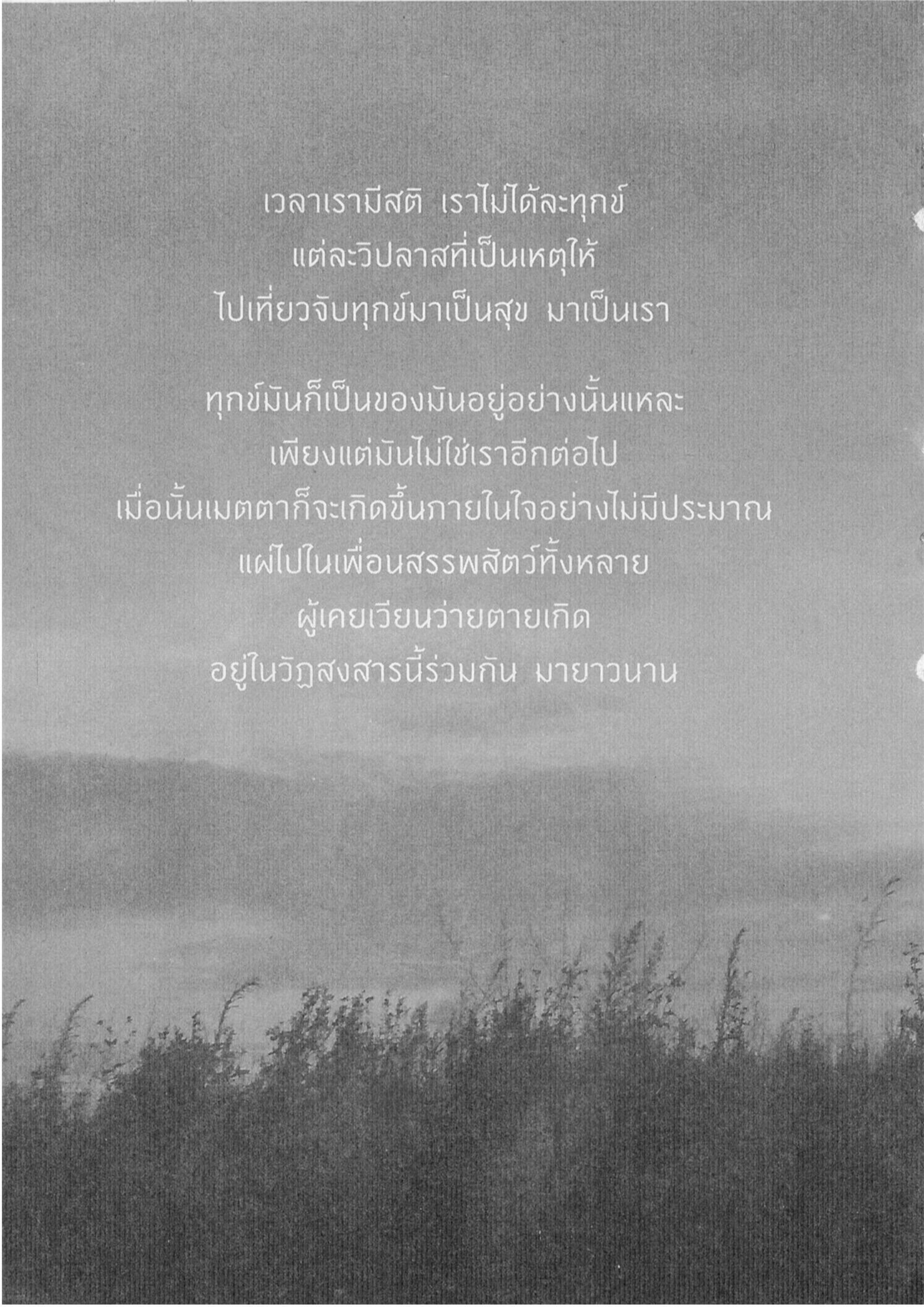
เราปฏิบัติได้อย่างนี้ มีสติ มีเมตตาเป็นต้น อยู่ในพรหมวิหาร เราก็ไปเกิดเป็นพรหม ถ้ายังไม่สามารถกำจัดสาเหตุของทุกข์ได้ทั้งหมดทีเดียว ก็ไปเกิดเป็นพรหมบ้างในชั้นสุทธาวาสบ้าง แล้วก็รอนิพพานในที่นั้น

การแสดงพระสูตรนี้ ท่านเริ่มตรัสตั้งแต่ต้น บอกรายละเอียด และขั้นตอนของการปฏิบัติ ไปจนถึงขั้นสูงสุดสามารถเป็นอิสระพ้นจากกามได้ ไม่ต้องมานอนเกิดอีกต่อไป นับเป็นการแสดงพระสูตรสั้นๆ ใช้คำง่ายๆ แต่ว่ารวมเนื้อความไว้ทั้งหมดในแง่ของการปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจอรรถะแล้ว เราก็เอาไปเจริญสิกขา เอาไปเจริญเมตตา และสามารถนำไปเจริญภาวนาด้านอื่นๆ ต่อไปได้อีก

สำหรับตอนจบของพระสูตรนี้ พระป่าเหล่านั้นได้กลับไปที่ป่านั่น แล้วทำตามคำแนะนำของพระพุทธองค์ สวดพระสูตรนี้และแผ่เมตตาออกไป เหล่าเทวดาก็พากันรักใคร่ปกปักรักษา ภิกษุปฏิบัติตามคำแนะนำในพระสูตรนี้ เจริญเมตตาภาวนา แล้วใช้เมตตาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อ ก็ได้บรรลุพระอรหันต์กันทุกรูป ภายในไตรมาสนั้นนั่นเอง ออกพรรษาด้วยการปวารณาที่บริสุทธิ์

หวังว่าการอธิบายเนื้อความในพระสูตรนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมในวันนี้ ไม่มากก็น้อย ขอบุญกุศลที่พวกเรามาร่วมกันปฏิบัติในวันนี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้พวกเราได้สัมผัสผลของกิจที่ควรศึกษาและของเมตตาที่ได้เจริญ เกิดปัญญาเห็นโทษภัยในสังสารวัฏ และสลัดพ้นจากความทุกข์ สัมผัสความสุขในพระนิพพาน ต่อกาลอันไม่เนิ่นช้าโดยทั่วกันทุกท่านทุกคน เทอญฯ ❖





เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์
แต่ละวิปลาสที่เป็นเหตุให้
ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ
เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป
เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ
แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ผู้เคยเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกัน มายาวนาน





กรณียเมตตสูตร

สูตรว่าด้วยการเจริญกิจคือไตรสิกขา
และอานุภาพแห่งเมตตา

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

กิจนั้นใดอันพระอริยเจ้า ผู้บรรลุบทอันระงับกระทำแล้ว
กิจนั้นอันกุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงกระทำ

สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ

กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้กล้าหาญ ซื่อตรง และซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี

เป็นผู้ที่ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ

เป็นผู้มีกิจธุระน้อย ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต

สันตินท์ริโย จะ นิปะโก จะ

มีอินทรีย์อันสงบระงับ มีปัญญารักษาตน

อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทโธ

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่ติดพันในสกุลทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง

วิญญูชนติเตียนชนเหล่าอื่นได้ด้วยการกระทำอันใด ไม่พึงกระทำการอันนั้นเลย

(พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่สัตว์ว่า)

สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ

สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย (ทั้งห้าขันธ์, ขันธ์เดียว และสี่ขันธ์)

ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

ทั้งที่เป็นผู้ยังมีความสะดุ้ง (มีตัณหา)

หรือผู้ที่มั่นคง (ไม่มีตัณหา) รวมทั้งหมดไม่มีเหลือ



ทีฆา วา เย มะหันตา วา

ที่เป็นสัตว์ลำตัวยาว หรือใหญ่

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถูลา

หรือปานกลาง หรือสั้นก็ดี

ทั้งในสัตว์ลำตัวละเอียด หรือสัตว์ลำตัวหยาบ

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา

ทั้งที่ได้เห็นแล้ว หรือมิได้เห็นก็ดี

เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร

เป็นผู้อยู่ในที่ไกล หรือที่ใกล้ก็ดี

ภูตา วา สัมภะเวสี วา

เป็นผู้ที่เกิดแล้ว หรือกำลังหาที่เกิดอยู่ก็ดี

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ

สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหงหลอกลวงสัตว์อื่น

นาติมัญเญถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขาในที่ไรๆ เลย

พ์ยาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา
นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน
เพราะความกริ้วโกรธและความคุ้มแค้น

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

มารดาถนอมปกป้องลูกคนเดียวผู้เกิดในตน
ด้วยยอมสละแม้ชีวิตตนได้ฉันใด

เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

พึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง
แม้ฉันนั้น

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

บุคคลพึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ
แผ่ไปในสรรพสัตว์โลกทั้งปวง

อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ

ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องขวาง

อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

ไม่มีขอบเขต ไม่มีความคิดปองร้าย ไม่มีความเป็นศัตรู

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา

ผู้เจริญเมตตาอย่างนี้ จะยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็ตาม



ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ

ตราบเท่าที่ความง่วงเหงาครอบงำไม่ได้

เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ

พึงตั้งสติคือเจริญเมตตานั้นไว้

พ๎รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่า

เป็นพรหมวิหารในพระศาสนานี้

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา

บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในมิจฉาทิฏฐิ

คือความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฏฐิ) เป็นผู้มีศีล

ทัสสะเนนะ สัมปันโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง

(สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมรรค)

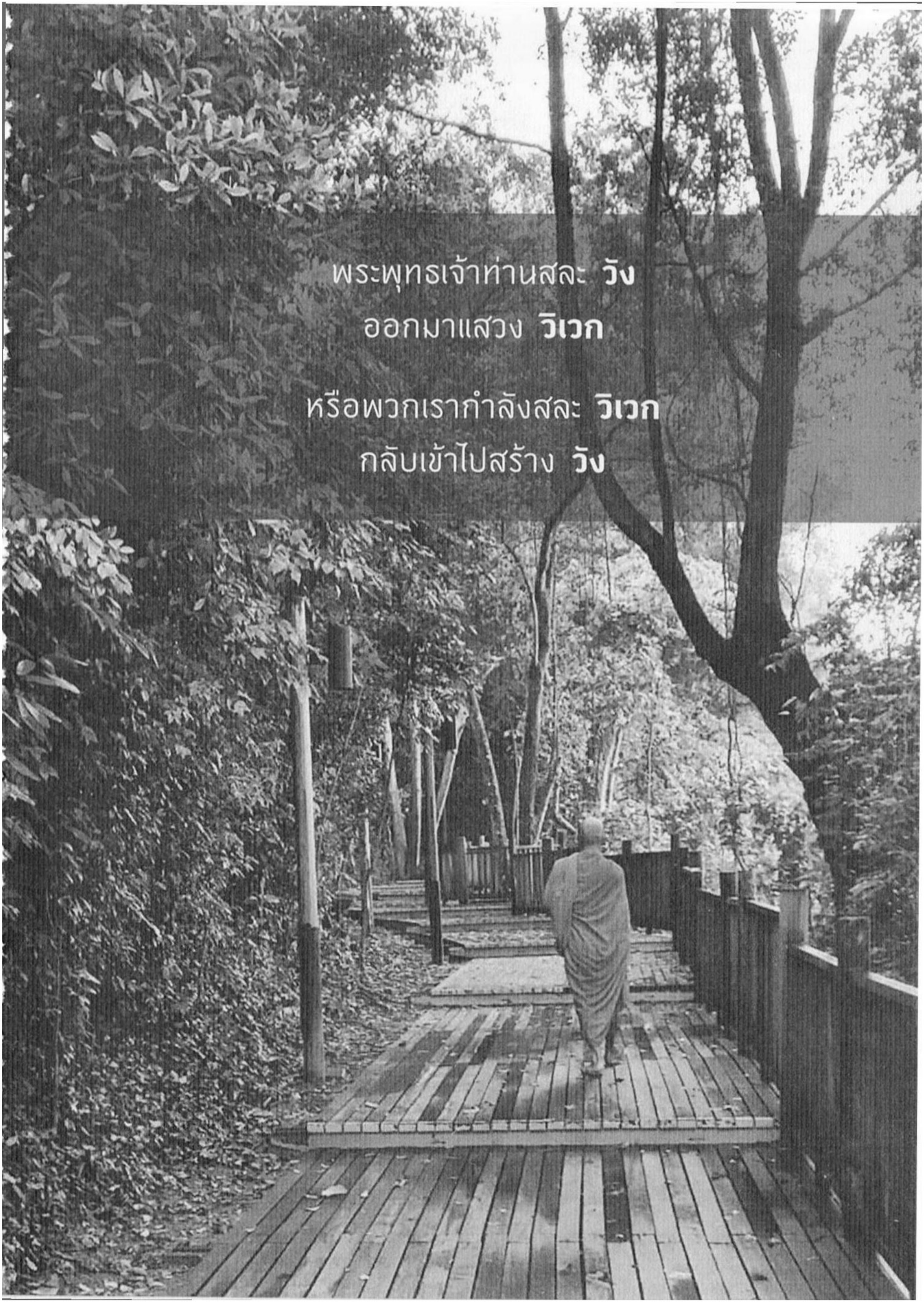
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ ฯ

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนเกิดในครรภ์อีก

โดยแท้ทีเดียวแล


พระพุทธเจ้าท่านสละ **วัง**
ออกมาแสวง **วิเวก**
หรือพวกเรากำลังสละ **วิเวก**
กลับเข้าไปสร้าง **วัง**

เมตตาปุพพภาคปฏิปทา
วัตร ๑๕ สิกขา ๓ ออกจากกามเป็นอานิสงส์

วัตร ๑๔

๑. **สักโก*** เป็นผู้อาจหาญ (ไม่เกียจคร้าน สามารถช่วยเหลือเพื่อนสพรหมจารีในกิจทั้งปวง จาริตศีล ไวยยาวัจจมัย บุญกิริยา) สัทธา วิริยะ กายกัมมัญญตา จิตตกัมมัญญตา

๒. **อุชู** เป็นผู้ตรง (ทางกายวาจา, ไม่โอ้อวด, อารัมมณูปนิชฌาน, จิตตสิกขา ตรงด้วยสมถะฯ)
กายอุชุกตา อุชุกตา เอกัคคตา

๓. **สุหุชู** เป็นผู้ซื่อตรงด้วยดี (ทางใจ, ไม่มีมายา, ลักขณูปนิชฌาน, ปัญญาสิกขา ซื่อตรงด้วยวิปัสสนาฯ)
จิตตอุชุกตา อุชุกตาพละ (วิปัสสนา) ปัญญา

๔. **สุวะโจ** เป็นผู้ว่าง่าย (รับคำของผู้อื่นแล้วกระทำตาม ชื่อว่า อยู่ใกล้ต่อการบรรลุ) อโทสะ

๕. **มุทุ** เป็นผู้อ่อนโยน (ไม่โอนอ่อนในกิจการของคฤหัสถ์ แข็งกร้าวเสีย แต่อ่อนโยนในวัตรปฏิบัติในกิจของสงฆ์ และในเพื่อนสหธรรมิก) กายมุทุตา มุทุตา

๖. **อะนะติมานี** เป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง (ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นด้วยวัตถุแห่งความดูหมิ่น มีชาติโคตรเป็นต้น)
จิตตมุทุตา มุทุตาพละ

---

* สักโก โดยสรุป คือ ปธานิยังคธรรม ๕ (ศรัทธา, อาพาธน้อย, ไม่โอ้อวด, เพียรละอกุศล เจริญกุศล, ปัญญา)

๗. **สันตุสสะโก** เป็นผู้ยินดีด้วยของๆ ตน – สเกน ตุสสโก, ของที่มีอยู่ – สนฺเตน, ด้วยอาการสม่ำเสมอ – สเมน (สันโดษ ๑๒) อโลภะ

๘. **สุภะโร** เป็นผู้เลี้ยงง่าย (ได้ของทรามหรือประณีต น้อยหรือมาก มีหน้าผ่องใส ยังอัตภาพให้เป็นไปฯ) อโลภพละ

๙. **อัปปะกิจโจ** เป็นผู้มีกิจน้อย (ไม่ให้ความสำคัญในกิจอื่นนอกจากสมณกิจ บำเพ็ญสมณธรรม)
กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา

๑๐. **สัลละหุกะวุตติ**** เป็นผู้มีความประพฤติเบากายเบาจิต (มีจีวรเป็นปีก มีบาตรเป็นท้อง มีบริขารน้อย ฯ)
กายลหุตา จิตตลหุตา อโลภะ

๑๑ **สันตินทฺริโย** เป็นผู้มีอินทรีย์สงบ (เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ มีอินทรีย์ไม่ฟุ้งซ่าน มีใจสงบ) สตินทรีย์

๑๒. **นิปะโก** เป็นผู้มีปัญญาเครื่องรักษาตน (ตามรักษาศีล พิจารณาปัจจัย ๔ รู้สัปปายะ ๗ ฯ)
สาตถกสัมปชัญญะ สัปปายสัมปชัญญะ (ปริหารปัญญา)

๑๓. **อัปปะคัพโภ** เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา (เว้นจากการคะนองกาย ๘, วาจา ๔, ทางใจหลายฐานะ)
กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ

** สัลละหุกะวุตติ คือ เบากายเบาจิต เพราะมีสัลเลขธรรม (เครื่องขูดเกลา) หรือ ธุดงควัตร (ธุต = ขจัด ขัดเกลา)



๑๔. **กุเลสุ อะนะนุคิทโธ** เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลทั้งหลาย (ไม่เศร้าโศก ไม่ร่าเริง ไม่สุข ไม่ทุกข์ร่วมด้วย) ตัตตรมัชฌัตตตา

๑๕. **นะ จะ ขุททัง สะมาจเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง** เป็นผู้ไม่ประพฤติทุจริตแม้เล็กน้อยอะไรๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่าอื่นติเตียนได้ (ขุททะ คือบาปธรรม ได้แก่ ไม่ประพฤติทุจริต ๓ แม้จำนวนน้อยหรือขนาดเล็กน้อย) หิริพละ โอตตัปปะพละ

๑๖. **สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ**
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา ....
พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่สัตว์ว่า
"ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข ....
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (อัปปมัญญา)
.... เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ
พ๎รัห๎มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
ผู้ที่เข้าไปตั้งเมตตาสติอย่างนั้น
ท่านเรียกว่าอยู่ด้วยพรหมวิหาร

๑๗. **ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ**

บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่า เป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฏฐิ) ปัญญา

สีละวา เป็นผู้มีศีล วิรตี

๑๘. **ทัสสะเนนะ สัมปันโน**

ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง

ปัญญา (สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมรรค)

ออกจากกามเป็นอานิสงส์

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ ฯ

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนในครรภ์

(คือการเกิดอีก) โดยแท้ทีเดียวแล

เนกขัมมะ (การออก)

บรรพชาออกจากกาม ฌานออกจากนิวรณ์ วิปัสสนาออกจากวิปัลลาส อริยมรรคออกจากกิเลสเป็นสมุจเฉท นิพพานออกจากสังขาร กุศลกรรมบถออกจากอกุศลกรรมบถทั้งปวง

สัทธา | สติ | หิริ | โอตตัปป | อโลภะ | อโทสะ | ตัตตระ

กายปัสส | จิตตปัสส

กายลหุ | จิตตลหุ

กายมุทุ | จิตตมุทุ

กายกัมมัญญ | จิตตกัมมัญญ

กายปาคุญญ | จิตตปาคุญญ

กายุชุก | จิตตุชุก

โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙

สัมมาวาจา | สัมมากัมมัน | สัมมาอาชีวะ — **วิรตี ๓**

กรุณา | มุทิตา — **อัปปมัญญา ๒**

ปัญญา — **ปัญญินทรีย์ ๑**

โสภณเจตสิก ๒๕

กรณียมัตถกุสเลน...

๑	๑๑	๑๕	๗/๘		๔	๑๔
สักโก*	สตินทรีย์	นะ จะ	ขุททัง...	สันตุส/สุภโร	สุวโจ	กุเลสุ อนนุคิท

สี | ล | วา **สีลวา**

๑๓ อัปป | คัพโภ

อัปป | มัญญา **สุขิโน วา เขมิโน โหตุ... เมตตา จ สัพพโลกัสมิง**

๑๐ สัลลหุ | กวุตติ

๑๒ นิปโก **ทัสสเนน สัมปันโน**

๕ มุทุ | อนติมานี ๖

๑ สัก | โก

๙ อัปป | กิจโจ

๒ อุชุ | สุหุชุ ๓

กรณียเมตตสูตร วัตร ๑๕ สิกขา ๓ องค์ธรรม

* สักโก นอกจาก สัทธา แล้ว ยังต้องรวม วิริยะ ในมหากุศล ญาณสัมปยุตตจิต ด้วย

ปิดท้าย

คนเรา มีสองตาฉันใด *ความรัก* ก็มีสองตาฉันนั้น คือมีทั้ง**รักแบบตัณหา** และ **รักแบบเมตตา**

เมตตา เป็น รักแบบเปิด**ตา** มีเสกขาที่เป็นผลของการได้ใกล้ชิดกัลยาณมิตร ที่จะพัฒนาไปสู่ตาปัญญา สู่อิสระในที่สุด...มีมุทิตา ตาเย็นเป็นคู่

ตัณหา เป็น รักแบบปิด**ตา** เพราะถูกมานะเบียดและโมหะบังไว้ ผลกลายเป็นตาข่ายมัดดักสัตว์ไว้ให้เวียนว่าย วนไปในวัฏสงสาร...มีอิจฉา ตาร้อนเป็นคู่

รักแบบตัณหา เป็นรักด้อยพัฒนา
รักแบบศรัทธาและเมตตา เป็นรักที่กำลังพัฒนา

ส่วนรักแบบปัญญาและอุเบกขา เป็นรักที่พัฒนาแล้ว เป็นตาที่สาม ตาตรงกลางที่เข้าใจความเป็นไปของสัตว์ที่เป็นไปตามกรรมของตน เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วก็วางเฉยได้ด้วยปัญญา

เมตตา มีตาปัญญา ที่มีกัลยาณมิตร (พระพุทธเจ้า) มาใกล้ชิด ช่วยเปิดตาให้ [**เมต** คือมิตรที่มาคอยนำ]

แต่**ตัณหา** ตาปัญญาถูกปิดไว้ด้วย โมหะ (ห) มีมานะมาคอยขัด (ณ) กลางตา [**ณห** มาแทรกปิดตาไว้] เป็นธุลีในดวงตา นอกจากจะระคายตาแล้วยังต้องหลั่งน้ำตาด้วยความทุกข์อีกด้วย [คือ ั บนตา]

รักตัณหา มีอวิชชาเป็นเหตุ มีทุกข์เป็นผล

รักศรัทธาและเมตตา มีปัญญาเป็นเหตุ มีสุขและพ้นทุกข์เป็นผล

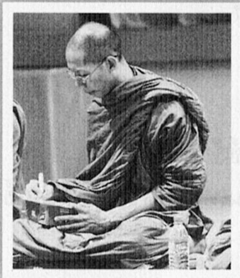
รักที่แท้จริงจึงเกิดจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความไม่งามตามธรรมชาติของสรรพสัตว์ทั้งปวงที่ต่างก็ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้นไม่มีอิสระในตัวเอง นี่แหละจึงเป็นรักเมตตา ปรารถนาดี หวังให้สรรพสัตว์มีความสุข มีอิสระ พ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง รักเมตตา จึงนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต แต่รักตัณหา เป็นการปฏิเสธความจริงของชีวิต ดังนั้นตรงกันข้ามกับความเข้าใจของคนทั่วไป (การเข้าใจ)ความไม่งามต่างหาก ที่นำไปสู่ความรักที่แท้

ความไม่งาม คือ ความรัก

รักเมตตา อยู่ตรงหน้า อสุภะ
รักราคะ ซ่อนอยู่ กระจก*หลัง
รักเมตตา ปฏิบัติ ยิ่งชัดจัง
รักราคะ กระจกพัง ก็หลั่งน้ำตา ฯ

---

* กระจก คือ นิจจวิปลาส สุขวิปลาส และอัตตวิปลาส



ประวัติย่อ

พระมหากีรติ ธีรปัญโญ

พระมหากีรติ ฉายา ธีรปัญโญ ชื่อเดิม นพ.กีรติ ศรีวัฒนา เกิดเมื่อ พ.ศ.๒๕๑๐ ที่ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาที่ รร.สาธิตจุฬา รุ่น ๒๐ เรียนเตรียมอุดมศึกษา รุ่น ๔๖, แพทย์จุฬาฯ รหัส ๒๗ รุ่น ๔๐, จบแพทยศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) จากจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ปี ๒๕๓๓, ได้ American Board of Pediatrics จาก Children Hospital of Michigan ปี ๒๕๓๗ โดยได้รับรางวัลงานวิจัยดีเด่นเรื่อง การตรวจคัดกรองเด็กที่ได้รับพิษสารตะกั่วโดยวิธีเจาะตรวจปลายนิ้ว, จบ Pediatric Endocrinology จาก Children Hospital Medical Center Cincinnati Ohio ปี ๒๕๔๐ โดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงของ gene ในคนไข้ diabetes insipidus ที่มีผลต่อการผลิต

ฮอร์โมน Vasopressin, นับเป็นแพทย์ไทยคนแรกที่จบ Pediatric Endocrinology Sub Board จากประเทศอเมริกา

ช่วงที่เรียนที่อเมริกา ปี ๒๕๓๗ ได้พบพระอาจารย์ชยสาโร เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ (พระชาวอังกฤษ ลูกศิษย์หลวงปู่ชา) และได้เข้าร่วม backpack retreat (กรรมฐานแบกเป้ท่องป่า) ร่วมกับคณะนักเรียนไทยเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ในช่วงเวลาที่ได้ใกล้ชิดกับพระป่าสายกรรมฐานนี้ได้เกิดความสงบ และความเข้าใจหลายๆ อย่าง กลับมาเมืองไทยปี ๒๕๔๑ จึงได้เดินทางไปขอฝึกปฏิบัติ บวชเป็นผ้าขาวและสามเณรที่วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง ในวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๑ โดยมีพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอาจารย์ชยสาโรเป็นพระกรรมวาจาจารย์ ฝึกอบรมที่วัดป่านานาชาติอยู่ ๕ ปี แล้วออกมาช่วยเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดป่าสว่างบุญ (วัดป่าบุญล้อม) อ.สว่างวีระวงศ์ จ.อุบลราชธานี ระหว่างนี้ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตที่ประเทศอเมริกาและนิวซีแลนด์ อยู่ ๓ ปี ทุกๆ ปี ตั้งแต่ ๗ ปีที่ผ่านมา

จะเดินทางไปประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย เพื่อทำหน้าที่เป็นล่ามแปลภาษาอังกฤษสำหรับครูบาอาจารย์พระมหาเถระสายวัดหนองป่าพงที่ไปเทศน์หรือสอนกรรม-ฐานที่นั่น สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ปัจจุบันกำลังเรียนบาลีไวยากรณ์แบบดั้งเดิมหลักสูตรพระไตรปิฎก ๙๐๐ ชั่วโมง อยู่ที่วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ รวมเวลาอยู่ในสมณเพศ ถึงปัจจุบันได้ ๑๘ พรรษา

ผลงานหนังสือ

- *วิถีวิเวก* หนังสือธรรมะคัดสรรสั้นๆ สองภาษา ประกอบภาพวิถีชีวิตพระป่า โดยมูลนิธิธัมมคีรี
- *ทำวัตรสวดมนต์* วัดป่าบุญล้อม
- *บทสวดมหาสติปัฏฐานสูตรและคำแปล ฉบับสองภาษา*
- *วันพระ เนกขัมมะ และมรณภัย* โดย ชมรมกัลยาณธรรม
- *สูตรหายใจ* รวมพระสูตรสำหรับผู้รักการสวด
- *กรณียเมตตสูตร* โดยชมรมกัลยาณธรรม
- เขียนบทความธรรมะประจำลงในวารสารรายเดือน ชื่อ*โพธิยาลัย* ของวัดจากแดง



"รักตัณหา เป็นรักต้องโทษ โปรดการรอเสพเสวย
รักเมตตา เป็นรักต้องทำ นำกรณียะไม่ละเลย"

ชมรมกัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

กรณียเมตตสูตร

ธีรปัญโญ